

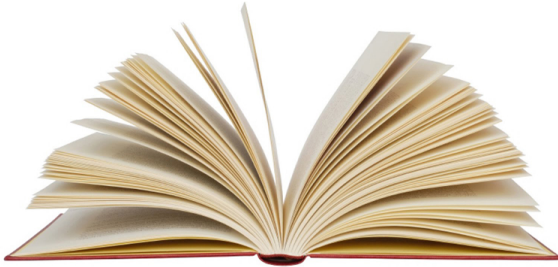


AIKIDO

合氣道



Indice



CAPITOLO 1 – La dimensione dell’Aikido

- Cos’è l’Aikido. La comunicazione
- L’etica dell’Aikido
- Prossemica - Sen
- Tori/Uke – Il dolore nelle immobilizzazioni

CAPITOLO 2 – Storia dell’Aikido

- Storia delle arti marziali
- Nascita dell’Aikido - Il M° Ueshiba
- La discendenza

CAPITOLO 3 – La progressione

- Le tre nature dell’Aikido
- Le fasi dell’allenamento
- Progressione didattica
- Tai-so
- Biomeccanica dell’Aikido

CAPITOLO 4 – Il Reisihiki

CAPITOLO 5 – La Tecnica

- Ukemi waza
- I principi tecnici
- Centralizzazione ed Estensione
- Il Ki
- Controllo guidato e sfericità
- JO e KEN

CAPITOLO 6 – L'insegnante

- Educazione
- Requisiti
- Rapporto allievo-maestro
- L'insegnamento ai bambini

CAPITOLO 7 – Gradazione, profili, criteri, programmi.

CAPITOLO 1 – La dimensione dell'Aikido

L'Aikido, trae origine da varie arti marziali orientali, ma il genio del suo fondatore, il M° **Morihei Ueshiba**, fu quello di elevare a disciplina “energetica” e “spirituale” un’insieme di tecniche di difesa. L'Aikido è l'arte del movimento, alla continua ricerca dell'equilibrio e dell'armonia con gli altri, con sè stessi, con “l'universo”.

L'Arte conosciuta oggi come Aikido, appare a prima vista come un metodo altamente dinamico e ricco di possibilità strategiche per difendersi efficacemente da attacchi violenti, derivato da una sintesi intelligente e sistematica delle antiche arti del guerriero. Ad un esame più accurato l'Aikido si rivela anche come un metodo per rafforzare il corpo e la mente, come un mezzo funzionale per fondere le loro rispettive energie, in maniera coordinata e unitaria, al fine di sviluppare una personalità equilibrata ed integrata. Il nome stesso, infatti, significa la via o metodo (DO) per il coordinamento, la fusione o armonia (AI) dell'energia vitale (KI). Un metodo d'autodifesa, ma che è anche – ai livelli più alti – un “sentiero” da seguire per giungere all'armonia di tutti i poteri vitali dell'uomo, unito a principi morali ed etici. Quest'arte marziale presentata al mondo dal M° Ueshiba, fu da lui sintetizzata da movimenti, azioni e tecniche derivanti dalle discipline del ken-jutsu, ju-jutsu, bagwa ed altri metodi più esoterici, elevando a disciplina “spirituale” queste arti del combattimento. Questo metodo, sul piano fisico, offre molte tecniche per neutralizzare attacchi di uno o più avversari e si basa su tecniche e strategie efficaci, a volte complesse e difficili, ma accessibili grazie allo studio. L'Aikido si proclama un'arte di difesa puramente difensiva, attivata da un attacco violento, non provocato. Nella sua metodologia pratica e quale proponimento etico, ricerca la neutralizzazione dell'avversario causando danni minori possibili e non irreparabili. Sul piano tecnico l'Aikido raccoglie le migliori tecniche di leve, proiezioni, strategie del movimento potenziate dai principi di centralizzazione ed estensione, prodotti dallo studio dell'HARA, il centro addominale dell'uomo, nella sua funzione di punto di coordinamento mentale e fisico, e del KI, l'energia che risulta da una fusione di vari procedimenti. Entrambi questi concetti vanno intesi in senso più ampio che abbraccia l'esistenza umana oltre i confini temporali e spaziali di un evento singolo. Infine quella stessa pratica, in tutte le sue strategie, tattiche, movimenti preparatori e tecniche conclusive di neutralizzazione, si rivela come singolarmente rilassata, priva di tensioni ed irrigidimenti, tipicamente circolare, fluida, ampia ... rigenerante.

La comunicazione

C'è una teoria nell'interpretazione delle arti marziali: che siano *forme di comunicazione*. La comunicazione può essere a senso unico o essere un dialogo; un dialogo dove ci si intende, le opinioni si intrecciano armoniosamente, oppure uno scontro tra opinioni distoniche, dissonanti, opposte, cristallizzate. Quindi una comunicazione può essere un incontro o

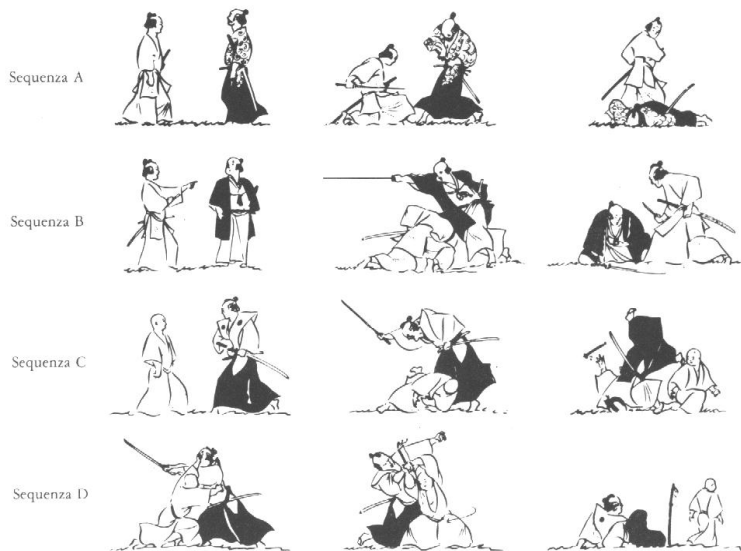
uno scontro, di idee, di personalità. Anche il corpo “parla”, per cui la comunicazione può essere un confronto di parole ma anche di corpi. Gli atteggiamenti del corpo sono le sue parole. Sappiamo che esiste un linguaggio del corpo che va interpretato. Imparando a leggere il linguaggio del corpo possiamo interpretare l'atteggiamento del nostro prossimo, decodificarne le intenzioni: incontro o scontro? Amichevole o minaccioso? Un gesto innocuo o un attacco? Insieme alla decodifica del linguaggio del corpo, dei segnali, anche subliminali, è bene tenere conto di elementi oggettivi, la prossemica, in questo specifico caso sarà nella dimensione “marziale”.

La comunicazione nell'Aikido

Il M° Yamaguchi soleva dire che l'Aikido è *una forma di comunicazione*. *Cum* e *munire* significa mettere in comune. Nel momento in cui tra qualunque essere vivente si stabilisce una qualche relazione (intellettuale, ma anche solo visiva) si crea una comunicazione: verbale, non verbale, emotiva, superiore, elementare/grezza, ecc... Il tema, ora, è come viene gestita questa comunicazione. Dal collegamento sensoriale si passa a quello fisico, più il collegamento è intenso e più vi è scambio di informazione, in senso bidirezionale. Nel combattimento reale queste informazioni servono a costruire strategie; nella didattica le utilizziamo per la profondità dello studio. Meno la comunicazione è intensa, meno c'è studio. Nella didattica usiamo lo stesso codice, nel combattimento non è necessario. La comunicazione è fatta di regole, alcune condivise (vedi codice comune), altre universali. Ogni comunicazione si svolge in un tempo e in uno spazio fisico. Quindi, la nostra tecnica deve tenere conto di queste regole. Uke non aiuta Tori, fa il suo mestiere, ognuno fa il suo mestiere, si muove secondo le regole universali e secondo il proprio fine, semmai può usare lo stesso codice.

Prima di entrare nello specifico della strategia prossemica, è d'obbligo una considerazione sull'aspetto Etico di quello che può succedere in una possibile “dinamica comunicativa”.

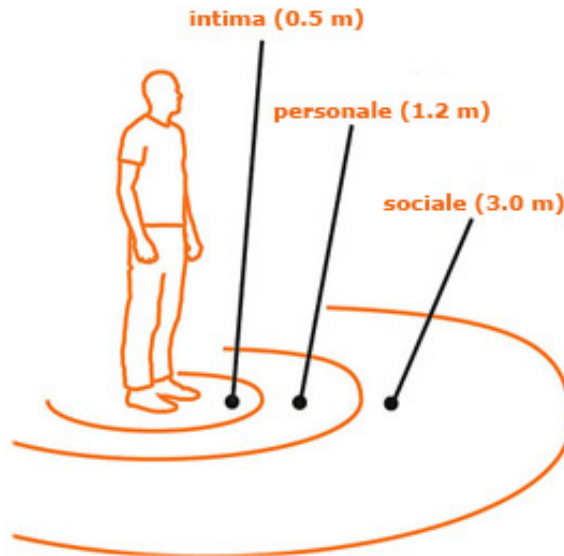
L'ETICA NELL'AIKIDO



L'Aikido è solo difensivo. Nelle 4 sequenze riportate sopra immaginiamo situazioni diverse. Nella sequenza A, il nostro soggetto senza preavviso o provocazione attacca l'altro e lo abbatte: aggressione e sopraffazione pura. Nella sequenza B il nostro soggetto provoca l'aggressione dell'altro attraverso non un attacco fisico ma un'aggressione verbale. Nella sequenza C il nostro soggetto subisce un'aggressione, ma nel difendersi danneggia gravemente l'altro. Solo nella sequenza D il nostro soggetto è nello spirito dell'Aikido. Non attacca, non provoca e nel difendersi neutralizza l'aggressore senza procurargli danni gravi.

Prossemica *marziale*

La prossemica è la disciplina semiologica che studia i gesti, il comportamento, lo spazio e le distanze all'interno di una comunicazione, sia verbale, sia non verbale. Nella dimensione "marziale" studiamo le componenti psicologiche, emozionali che si legano alle opportunità in relazione alle varie distanze.



To-ma (Distanza sociale): è vero che siamo fuori dalla portata di un attacco immediato (oltre il metro e mezzo), ma può essere più difficile interpretare le intenzioni di quello che potrebbe essere un aggressore e anche quando si rivelasse, può mettere in atto tattiche ingannevoli (*Shikkake waza*) che possono distrarci dalla sua reale intenzione, camuffare finti attacchi per sferrare l'attacco vero e coglierci impreparati. 2 metri possono essere tanti, ma in realtà si possono coprire in brevissimo tempo. Qui emerge come la preparazione non debba essere solo tecnica ma anche psicologica, reattiva. È fondamentale non perdere la lucidità, cadendo nella tattica dell'aggressore.

- non perdere mai lo sguardo, mantenendosi sempre allineati con l'aggressore
- cambiare continuamente la nostra posizione
- non lasciare all'altro l'iniziativa dello *Shikkake waza*,

Al momento dell'attacco, o letta l'intenzionalità dell'aggressore, si possono mettere in essere 3 strategie temporali (vd principio *Sen*)

Tekki-ma (Distanza personale): sotto al metro mezzo entriamo in una tempistica ridotta che a seconda dell'estensione dell'attaccante può diventare pericoloso; attorno ad un metro qualunque tipo di attacco (pugno, percossa, calcio ...) può raggiungere rapidamente il bersaglio. Questo significa che ci dovremmo difendere da un potenziale infinito ed

imprevedibile numero di attacchi. Non possiamo, pertanto, attendere, per quanto siamo bravi a parare/schivare, un attacco entrerà di sicuro. Dovremo, quindi, anticipare la sua azione (*De-Ai*). Interpretato correttamente che l'invasione del nostro spazio personale è finalizzato ad una aggressione, prima che l'aggressore raggiunga una (stimata) distanza per sferrare un attacco lo anticiperemo con un *atemi waza* (questa è un'azione tipica del Karate), o anticipando con una azione che non è un vero atemi ma che ne ha tutto l'aspetto e indurrà l'aggressore alla difesa, escludendo quindi altre opzioni, non sovrapponili (intenzionalmente e funzionalmente). Tra azione e difesa, si creerà un contatto e su quello comincerà una comunicazione attiva (questo è un tipo di strategia più vicina all'Aikido).

Chika-ma (Distanza intima): sotto i 50/60 cm; paradossalmente quando la distanza dei corpi si riduce molto, ossia siamo a contatto, le possibilità di sferrare *atemi waza* si riducono molto o sono depotenziati. Non avendo ampio spazio di sviluppo, la tecnica diminuisce il suo potenziale e non sono possibili calci (ad eccezione degli insidiosi *fumikomi*). Attenzione, però, perché persone esperte in tecniche corte (*Ko Waza*) possono produrre comunque colpi molto dannosi. Il contatto dei corpi permette di controllare meglio alla sorgente le azioni, per entrambi è più facile controllare il corpo altrui e quindi produrre un *Kuzushi* (squilibrio). In questa situazione sono utili alcuni atteggiamenti:

- abbassare il baricentro, rafforza la nostra centratura e quindi il radicamento e ci protegge da squilibri.
- ridurre al massimo le distanze e controllare soprattutto le braccia e le gambe dell'altro
- impedire prese salde che possono essere utilizzate per squilibrarci e proiettarci
- a questa distanza le tecniche favorite possono essere le leve, ma soprattutto le proiezioni (qui siamo nella zona privilegiata del Judo)



SEN

Sen Sen No Sen: agire al sorgere dell'attacco o addirittura prima che prenda corpo, intuendo l'intenzione. L'ideale in questa opzione è l'atemi waza. Ovviamente occorre grande velocità e capacità di spostamento, ma non è sufficiente se non c'è la capacità di leggere l'intenzione (*mikiri*) per guadagnare frazioni di secondo fondamentali.

Tai No Sen: agire nel momento stesso in cui avviene l'azione dell'aggressore, che sia un atemi o una presa. Sono possibili molteplici reazioni, ma occorre innanzitutto lo studio dell'aggressore (*mikiri*), intuire l'attacco, avere stabilità (centratura), capacità di attesa (controllo emozionale) e poi mettere in atto la reazione. È meglio utilizzare tecniche ambivalenti (difesa/attacco). A seconda dell'azione scelta occorre conoscere i principi: kime o yawara o irimi

Go No Sen: è la più classica delle reazioni. Prima mi difendo poi reagisco. Occorre meno tempismo. È la più "facile" ma quella che meno ci mette in una situazione di vantaggio. Ossia, una volta evitata la prima aggressione siamo in parità e tutto ricomincia da capo con le stesse opportunità per entrambi, purché la difesa e l'contrattacco non siano in sequenza velocissima. Altrimenti si riaprono ancora tutti e 3 gli scenari, finché uno dei due ha la meglio.

Tutte le arti marziali nelle dinamiche della comunicazione combattiva si riducono a **tempo/ritmo (*yoshi*)** e **distanza (*ma-ai*)**. Tra strategie e tattiche qui si apre un mondo. Valgono alcune indicazioni generali:

- **mai attendere:** anche nel caso del *go no sen* è una strategia, ossia, lasciar credere che attendiamo, ma non siamo impreparati, in realtà stiamo pianificando la reazione
- **mai stare fermi:** purché non sia anche questa una scelta tattica; non tenere fermo il punto sul quale l'aggressore sta facendo i calcoli per colpirci; obbligarlo a modificare continuamente la sua strategia di attacco legata alla distanza.

In definitiva mai lasciarsi sorprendere; mai tenere fissi i parametri di tempo e distanza e lasciare l'iniziativa all'aggressore (ovviamente purché non sia un attacco imprevedibile)



Tori/Uke

L'attacco (l'attaccante è *Uke*) costituisce la forza causativa che mette in moto il processo difensivo dell'Aikido. Esso, inoltre, costituisce il vettore stesso della sua neutralizzazione perché i fattori che lo compongono sono utilizzati dall'Aikidoka per eliminarli (*yawara*). L'attacco deve rispondere ai principi di realtà: non deve essere finto, deve essere congruo nell'intensità, velocità/forza e corretto nella traiettoria/scopo. Fermo restando il principio di realtà, occorre, secondo lo spirito dell'Aikido, rispettare l'integrità, l'incolumità fisica e morale dell'altro. Ruolo di Uke: successivamente all'attacco, Uke deve mantenere uno spirito combattivo e, senza fare ostruzionismo, mantenere un atteggiamento non passivo, ma ricercare, invece, una nuova condizione di attacco, questo permette uno studio più complesso e ricco della relazione tra Tori e Uke, tra attacco e difesa. La difesa (il difensore è *Tori*) deve prevedere un sufficiente controllo emozionale (gestire le intimidazioni verbali, visive o suppositive, subirlle indebolisce la propria capacità difensiva; per contro una eccessiva sicurezza che non attivi adeguatamente i necessari sistemi di difesa è altrettanto pericolosa); la percezione dell'aggressione; una corretta valutazione dell'attacco; avere un corretto assetto del corpo (centratura); utilizzare una corretta gestione del tempo (*yoshi*) e dello spazio (*ma-ai*); utilizzare i principi di difesa (centralizzazione ed estensione, controllo guidato); conoscere bene le tecniche di difesa (il corpo umano, anche disarmato, è uno strumento di difesa > tecniche di neutralizzazione, immobilizzazione, proiezione ...).

Il dolore nelle immobilizzazioni.

Nell'Aikido e specialmente nelle tecniche di immobilizzazione fondamentali, il dolore che deriva da una tecnica appropriata è generalmente istantaneo, intenso, ma passeggero. Esso viene applicato a giunture in modo da non danneggiarle e la sensazione dolorosa cessa entro breve tempo e, se l'applicazione era corretta, senza lasciare tracce. Lo scopo primario del dolore nelle immobilizzazioni *aiki* è quello di distrarre o addirittura annullare la concentrazione mentale dell'aggressore nell'attacco, confondendo la sua strategia e facilitando così il processo diretto a neutralizzare la sua capacità di arrecar danno o a dissuaderlo dal persistere. Le azioni di attacco e le reazioni di difesa si svolgono con tale rapidità e fluidità che, nella maggior parte dei casi di corretta applicazione, l'attaccante viene a trovarsi immobilizzato, in piedi o a terra, senza rendersi conto con esattezza di come tale risultato sia stato ottenuto.

La preistoria e la storia delle arti marziali

CAPITOLO 2 – Storia dell'Aikido

Breve storia delle Arti Marziali

Fin dalla preistoria l'uomo coltiva le abilità del combattere per difesa personale o del territorio o per conquista. In **Mesopotania** si attribuisce la comparsa dell'addestramento senza armi già 5.000 anni fa. In questa regione del mondo però le arti da combattimento a mani nude non avranno un grande sviluppo.

In **India** 4.000 a.C compare la civiltà Vedica (che porrà le base per l'Induismo). Nel XII/XI sec. a.C le etnie guerriere del Caucaso invadono il sud dell'India e si crea la civiltà Ario-Indiana. Il sapere marziale è nelle mani della casta guerriera (Kshatriya). Il vajra mushiti (pugno fulmine o pugno diamante) era la pratica delle Arti Marziali (AM) a mani nude, che attraverso le rotte commerciali arriverà fino alle RyuKyu. Tra le etnie degli invasori (caucasici) e degli autoctoni (indiani) si crea progressivamente una fusione che ha un riflesso anche sulle arti del combattimento arricchendosi di orizzonti etico-spirituali.

In **Cina** si hanno tracce di civiltà neolitica risalente al 7.500 a.C attorno al fiume giallo (Huang hà). Le prime notizie di lotta popolare (Jiao-di > Jiao-li) tra i soldati risale al periodo dei 3 Augusti e dei 5 Imperatori 2.850/2.205 a.C. Tra il XVII e XI sec. A.C eremiti Taoisti praticano le prime forme di arti marziali nei riti religiosi. Tra il VIII e V sec. A.C primitive AM entrano anche nei luoghi dell'aristocrazia guerriera e nelle corti. È del 512 a.C la pubblicazione dell' "Arte della guerra". I governanti cercano di tenere allo scuro le AM alle classi contadine. La storia della Cina è un continuo alternarsi di relativi periodi di pace e di guerre per la conquista del potere, tra aggregazioni e separazioni dei regni. Dal 210 e 100 a.C sotto le dinastie Qin e Han vi è una unificazione e un periodo di pace. Qin vietò le armi e regolamentò il Jiao-li, solo come lotta (Shou-bo > San-da). In questo periodo di pace l'aristocrazia guerriera si trovò disoccupata e diventò errabonda alla ricerca di mettere a disposizione le proprie abilità al servizio

di chiunque pagasse. Quando succedeva che l'esercito di cui facevano parte, come mercenari, perdesse, si nascondono nei villaggi di campagna o nei templi, dando vita alle prime scuole di AM, arricchendosi di aspetti filosofici-esoterici. Va considerato, anche, che, chi vinceva distruggeva tutto e tutti e quindi è andato perso molto sapere marziale. Al ritorno del periodo di divisioni e di invasioni, i barbari del nord, conquistano il nord della Cina, stabilendo una cultura guerriera. Nel sud della Cina, invece, vi è prosperità e crescono le arti letterarie e proliferano monasteri Taoisti. Si organizzano lunghi tornei di Jiao-li a cui partecipano campioni di tutte le parti della Cina. Nel periodo delle dinastie del sud e del nord (V/VI sec) fu fondato un monastero sulla vetta minore del massiccio Song-Shan nella provincia di Henan, il monastero di Shaolin, che inizia la sua attività ufficialmente nel VI sec. d.C, ma i primi monaci stanziano in un monastero vicino già dal III sec.



Monastero di Shaolin

Dal VII sec. d.C inizia la diffusione in Cina del Buddismo e delle AM fuori dai campi di battaglia. Cade la dinastia Song e inizia la dinastia Yuan (XIII-XIV), che vieta le AM (come la d. Qin) e permette solo il Jiao-li, che assimilerà le tecniche mongole, a seguito dell'invasione di questo popolo. Questo nuovo clima favorisce la crescita del Taoismo e Buddismo (filosofie/religioni più spirituali) a discapito del Confucianesimo (pragmatico). Il fisico taoista Ge Hong integra le AM con l'antico Qigong. Il monaco shaolin Chen Yan Pin (1587-1671) chiese aiuto al Giappone

contro i Mongoli. Il Sol Levante non volle essere coinvolto, ma un samurai si accorse delle sue abilità e lo convinse a rimanere ad insegnare la propria arte, fondando le basi del Kito-ryu, ritenuta una delle prime scuole di Ju Jutsu, alla quale farà riferimento anche Jigoro Kano per fondare il suo Judo. Ad un altro monaco shaolin, Chan Wotung è attribuita la creazione dello Yagyn Shingen ryu, uno dei precursori dell'Aiki Jujutsu: una delle base su cui Ueshiba fonderà l'Aikido. Nella storia cinese più volte si sono state rivolte dei contadini contro il potere che li affamava. Tra il 1899 e il 1901 a Pechino le scuole di AM (rivolta dei Boxers) si rivoltarono contro i Mancù al governo alle potenze straniere occidentali e vinsero nonostante combattessero con armi bianche contro armi da sparo. Chiang Kai Shek, capo della Cina unificata sotto il protettorato straniero, nel 1929 a Nanchino fondò il primo Istituto per lo studio delle Arti Marziali Tradizionali e si scrissero pubblicazioni fruibili da tutti. Nel 1949 con la nascita della Repubblica Popolare Cinese, Mao vieta il Kung Fu e dà vita al Wu Shu di stato, che esalta gli aspetti di spettacolo e salute a discapito della marzialità combattiva. Pur continuando la pratica del KF clandestinamente, vi è una dispersione delle abilità antiche. Vi sarà una fuga di molti Maestri di KF all'estero. Sulle AM cinesi è stata determinante l'influenza del Taoismo e del Buddismo. Al Taoismo dobbiamo soprattutto gli stili interni: Xiang-yi, Taiji, Bagwa. Il 58 d.C la dinastia Han riconosce il Buddismo. Il Buddismo Mahayana si diffuse molto, ma al sud rimaneva imperante il Taoismo. Il Buddismo Chan inglobò elementi di altri sistemi e questo ne permise una miglior diffusione al sud. Nel VI sec. Giunse in Cina un bramino indiano della corrente Hinayana del Buddismo. A lui si attribuisce la nascita del monastero Shaolin (piccola foresta) dell'Henan. Il monastero, come altri monasteri Shaolin, furono distrutti e ricostruiti più volte. Distrutti dai saccheggi dei predoni per le ricchezze che contenevano o dal Signore di turno perché temeva la loro influenza. A volte i Monasteri sostenevano il "potere", tanto da creare dei monaci-soldato; altre volte erano contro.



TAO

Ad **Okinawa**, una delle isole Ryo-Kyu, si ha notizia che già dal XIII sec., erano presenti le seguenti AM:

- Ti-gumi o Te-gumi (incontro di mani), che coincide con l'antico Sumo giapponese, giunto a Okinawa nell'XI sec. A sua volta derivato dal Jiao-li cinese
- Tigwa (Okinawa-te)
- Bukgwa (Kobu-jutsu > Kobudo)

Il To-de Ju jutsu (> Karate) è il frutto dell'insieme di Te-gumi, Tigwa, Tori-te (o Tui-te, Taoisti>Samurai>contadini come milizia segreta dei Feudatari), Taolù cinesi. Questi ultimi sono il frutto di una trasmissione dalla Cina ad Okinawa dovuta a Monaci Taoisti o Buddisti, Studenti, Ex ufficiali di marina o Sottoufficiali diplomatici o ancora Viaggiatori commerciali. Altro elemento fondamentale è stata la Città di Kume, fondata da 36 famiglie cinesi immigrate dal Fujian, che portano la cultura cinese ad Okinawa, comprese le arti e le AM. La nuova disciplina Okinawa-Te (To-de) si differenzia in relazione alla città dove si sviluppa: Naha-te, Shuri-te, Tomari-te. Prenderà il nome di Karate nel 1936. In Giappone si consoliderà il Karate (moderno) e la diversificazione in stili, mentre ad Okinawa continuerà una tradizione di "stili-familiari".



Il **Giappone** in origine era un insieme di isolette popolato da tribù di razza bianca chiamata Ainu. Poi con le navigazioni arrivarono uomini gialli, cinesi e coreani, che portarono il ferro e l'agricoltura. Più tardi dal sud provenne un'altra razza, la Yamato che, più evoluta anche militarmente, iniziò sotto la guida del leggendario Jimmu Tenno, il primo Imperatore, la conquista delle isole. Con il progressivo costituirsi di una precisa struttura sociale si ebbe un processo di codificazione della lotta che portò alla nascita del Sumo. I secoli di guerra che sconvolsero il Giappone fino allo Shogunato Tokugawa portarono alla formazione di una classe di guerrieri di professione, i Samurai, nella cui formazione era prevista una forma di difesa a mani nude, il cui insegnamento rimase gelosamente custodito nella ristretta cerchia dei vari clan guerrieri. Nell'epoca di pace diventa massiccia la presenza dei Ronin, Samurai senza padrone (disoccupati), che vagano senza meta e senza scopo per il paese. Molti di questi Ronin si dettero al banditismo, altri cercarono di inserirsi nel nuovo contesto sociale aprendo scuole in cui insegnare i loro metodi di difesa. Si può definire questa l'epoca d'oro del Ju Jitsu. Nel 1868 la restaurazione Meiji esautorò completamente la classe militare ed un editto imperiale proibisce ai Samurai di portare la spada in pubblico. È un periodo di sconvolgimento sociale. Il paese apre le frontiere e si rivolse all'Occidente avido di novità. In questa affannosa corsa alla modernizzazione si dimenticarono le vecchie arti ed il Ju Jitsu non fece eccezione: prive del supporto economico

dei grandi Clan le scuole cominciarono a scomparire e molti validi insegnanti si cercarono un altro impiego. Altre scuole per poter sopravvivere cominciarono ad esibirsi come circensi; se a questo si aggiunge che in alcune scuole si indulgeva spesso in tecniche pericolose e si lasciava che gli allievi più anziani maltrattassero i novizi, si può facilmente capire come, nella seconda metà dell'800 l'immagine sociale del Ju Jitsu fosse completamente screditata. È in questo periodo che compare la figura di un giovane professore universitario, Jigoro Kano.

Uomo di cultura e parte dell'establishment, fonderà il Judo partendo da un concetto per quel tempo rivoluzionario per le AM: costruire un "metodo educativo". Kano aiuterà anche molti Maestri di Karate, proveniente da Okinawa, a far conoscere la loro disciplina (Funakoshi, Mabuni, Miyagi...) e anche il M° Morihei Ueshiba (fondatore dell'Aikido).



Jigoro Kano

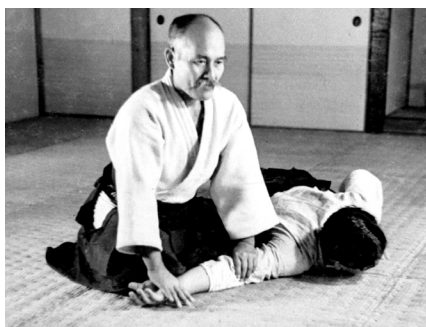
Le AM sono il frutto della storia del loro tempo, un periodo storico irripetibile, una fucina che ha mescolato arti di guerra con il pensiero, prevalentemente Taoista e Buddista.

La nascita dell'AIKI-DO

Il termine ufficiale di Aikido risale al febbraio del 1942. Nonostante l'arte venisse prima conosciuta con vari nomi¹, la sostanza rimane sempre costante. Il padre del maestro Ueshiba era un proprietario terriero relativamente agiato. Il giovane Ueshiba nutriva una grande reverenza verso il padre e questi, scorrendo nel figlio un grande potenziale, gli fornì il massimo appoggio materiale e morale per permettergli di seguire le sue aspirazioni. Il figlio dal canto suo non voleva essere da meno delle aspettative paterne e nel 1901, all'età di 18 anni, si trasferì a Tokyo, dove ebbe un breve apprendistato nel mondo degli affari. L'anno seguente aprì un magazzino, ma si ammalò e la sua piccola ditta fallì. Non molto tempo dopo si arruolò nell'esercito imperiale e prese parte alla guerra Russo – Giapponese. Raggiunse il grado di sergente ed ebbe un onorevole congedo. Nel 1912 reclutò 54 capifamiglia della sua città natale con oltre 80 persone al seguito e fondò una nuova colonia nell'Hokkaido. La regione era allora un'area appena aperta allo sviluppo ed erano ben venuti i coloni che volessero lavorare la terra. Per sette anni, come capo di questa nuova colonia, coltivò la terra. Sebbene avesse manifestato un certo talento di leader, sentì però di non aver realizzato le grandi aspettative che suo padre riponeva in lui. La morte del padre fu un grande choc. Abbandonando tutto ciò che aveva intrapreso in Hokkaido, ritornò a casa in preda ad un profondo abbattimento psicologico. Si rifugiò allora sotto la guida di Deguchi Onisaburo il capo carismatico della setta Omoto, derivata dallo Shinto. Sotto la guida del suo grande maestro visse al quartier generale Omoto in Ayabe per otto anni, i quali furono decisi nello sviluppo spirituale del Fondatore. Dopo la morte del padre, durante la sua permanenza ad Ayabe, la dedizione del Fondatore al Budo era divenuta un'idea fissa, principalmente per l'incoraggiamento di Deguchi. Prima di questo periodo egli aveva praticato e padroneggiato diverse arti marziali, tra cui la scherma della scuola di Shinkage, e ju-jitsu delle scuole Kito e Daito e altre ancora. Il più notevole di questi perfezionamenti ebbe luogo presso la

¹ Secondo una tradizione tipicamente giapponese, il fondatore cambiava sovente di nome, scegliendo nomi adeguati alla sua particolare condizione interiore del momento ed anche la sua arte ebbe vari nomi col trascorrere del tempo.

scuola di Daito del maestro Takeda Sokaku, dal quale ricevette il diploma del massimo grado. Fu questo tipo di ju jutsu che aprì gli occhi del Fondatore al più profondo significato delle arti marziali; i principi del Daito differiscono dall'Aikido, ma molte tecniche sono condivise tra le due arti. Il motivo per cui Deghuchi incoraggiò la sua dedizione alle arti marziali fu la conoscenza del ricco e vasto retroterra del Fondatore nel Budo ed il presentimento che sarebbe stato questo il cammino più adatto al suo temperamento, alla sua abilità ed alle sue aspirazioni. Egli autorizzò il Fondatore a dividere una parte della sua casa di Ayabe per adibirla a Dojo. Ricevendo con la massima serietà questo sprone, il Fondatore aprì il modesto Ueshiba Juku, di 18 tatami. Il Ueshiba Juku era originariamente riservato ai giovani della setta Omoto, ma il nome di Ueshiba, cominciò ad essere ben conosciuto e iniziarono a venire al Dojo dei forestieri e soprattutto degli ufficiali di marina. La sua fama si allargò ed iniziarono ad arrivare studenti da Tokyo e da altre lontane parti del Giappone. Intorno al 1920, il M° Ueshiba cominciò a pensare seriamente di fondare un suo stile indipendente di Budo e nel 1922 egli chiamò il nuovo stile Aikibujutsu. Come il termine suggerisce, racchiudeva i principi e le tecniche delle antiche arti marziali, che sono alquanto differenti dall'Aikido d'oggi. Ma la sua originalità già traspare dall'uso di Aiki come termine specifico. Ci sono vari riferimenti sparsi nelle varie tradizioni di Budo all'idea di "armonizzare" (ai) il Ki con l'avversario in combattimento. Ma fu questa la prima volta che venne usato il termine composto. Possiamo anche incontrare il termine nell'aikijutsu, ma con una connotazione più che altro psicologica, senza una parte essenziale nella parte della tecnica di queste arti marziali.



Il controllo di Ikkyo di O Sensei

La fama del M° Ueshiba continuava ad espandersi nel paese. Una svolta cruciale nel 1924/25, quando partecipò ad una spedizione nella mongolia interna (dove presumibilmente venne a contatto con arti marziali del posto), e, subito dopo il suo ritorno, sfidato da un giovane ufficiale di Ayabe, provò il sumikiri, la chiarezza della mente e del corpo, che realizzava l'unione del Ki dell'universo e del Ki della persona. Aveva allora di poco superato i 40 anni. Possiamo dire allora che quegli anni segnano l'inizio dello sviluppo spirituale dell'Aikido, poiché fu da questo punto che il M° Ueshiba costantemente ammonì che "il vero Budo è la via della grande armonia e l'amore per tutte le cose" e che ogni movimento è la risultante dell'unità energia-mente-corpo. Nell'autunno del '25 andò a Tokyo per fare una dimostrazione dinanzi ad un pubblico selezionato e ottenne un grande plauso, tanto che fu invitato a corte a tenere ripetuti stage per gli alti gradi di judo e gli esperti di kendo ed a ufficiali dell'esercito. Insegno anche ad importanti esponenti della politica e dell'economia. Nel '27 si stabilì a Tokyo. Nei tre anni successivi aprì vari Dojo, nei quali insegno a vari esperti di altre discipline e fu questo il riconoscimento di qualcosa di più delle arti marziali tradizionali. Nel 1930 J. Kano, fondatore del judo, ammirò la superba arte del M° Ueshiba e proclamò che quella era il Budo ideale e gli inviò tra i suoi migliori allievi ad apprenderlo. Nel 1936 il Fondatore decise che i tempi erano maturi per tracciare una distinzione tra le vecchie arti marziali e la sua, a ragione dell'enfasi filosofica e spirituale che aveva posto a fondamento della propria arte. Con lo scoppio della seconda guerra mondiale, una delle decisioni governative per tentare di mobilitare il paese nello sforzo bellico fu di unificare i diversi gruppi di arti marziali in un singolo organismo sotto controllo statale. Sebbene il Fondatore non sollevasse obiezioni alle direttive governative, era lampante la sua estrema insoddisfazione, poiché il Budo che egli aveva sviluppato era distinto dalle altre scuole era costretto a mischiarsi ad esse. Opponendosi duramente a questa mescolanza, come soltanto un ennesimo stile di lotta, cominciò a pensare che il nome di Kobukan Aikido Budo, suggerisse semplicemente l'idea della scuola o stile Kobukan di una qualche arte maggiore. Decise allora di adottare il nuovo nome di Aiki-Do per identificare quest'arte come una forma unica e caratteristica di Budo. Per apprezzare a pieno

l'importanza della svolta e capirne alcune delle ragioni, compresi i mutamenti nel pensiero del fondatore dobbiamo volgere l'attenzione all'istituzione del tempio Aiki a Iwama. L'idea di fondare un centro spirituale dell'Aikido germogliò sin dal 1935. Era nata nella profonda esigenza di una continua ricerca della verità universale attraverso il budo; si mise quindi alla ricerca di un posto speciale da dedicare a questo scopo. Dopo aver stabilito delle salde basi per l'Aikido in Tokyo, il suo puro desiderio di allargare il vero budo nel mondo cominciava ad essere esaudito, ed era molto soddisfatto dei successi raggiunti. Nello stesso tempo rimpiangeva la sua solitudine. Il Fondatore mostrava completa indifferenza verso gli oggetti del desiderio umano: posizione sociale, onori e consensi, ricchezza e conforti materiali. La sua sola preoccupazione era la cura dello spirito attraverso il budo. Nel 1935 con i suoi piccoli risparmi acquistò dei terreni boscosi in campagna vicino Iwama e stabilì di coltivare la terra e rinnovare la ricerca di un budo spirituale. Ma il desiderio di ritornare a coltivare la terra non si sarebbe realizzato facilmente, poiché la sua fama gli procurava costantemente inviti e fitti impegni. Il Fondatore era un patriota, credeva che tutti dovessero essere lieti di sacrificare la vita per la loro terra e scelse di non protestare per la politica di guerra. Ma era contrario alla decisione governativa di unire tutte le forme di budo, direttiva che per lui aveva poco a che fare con l'amore per la patria ed era forviante alla vera ricerca del budo. Delegò a suoi allievi di seguire gli aspetti politici e burocratici e con sua moglie si ritirò ad Iwama per seguire appieno il sogno a lungo accarezzato, di unire la vita di campagna e l'arte marziale. I visitatori erano interdetti della povertà in cui viveva, ma lo spirito del fondatore era alto. Con Iwama egli aveva tre ideali: il primo era fondare un tempio dell'Aikido simboleggiante la via, lo spirito; il secondo era costruire un Dojo immerso nello spirito della natura; il terzo era unire agricoltura e arte marziale.



Il M° Ueshiba con un giovane Saito

La vita del M° UESHIBA

La regione dove sorge Tanabe era anticamente chiamata regione del Ki, ed attraverso i secoli fu continuamente frequentata da mistici, asceti ed eremiti che vivevano sovente negli anfratti naturali delle montagne di Kumano. A Tanabe, il 14 dicembre del 1883, nacque Ueshiba Morihei. Fin dall'infanzia iniziò lo studio dei classici cinesi sotto la guida di un prete della setta shingon, Fujimoto Mitsujo, mentre apprendeva direttamente dalla viva voce della madre le leggende del monte Kumano. Pur discendente da una famiglia di gente vigorosa, la sua costituzione era fragile e tale rimase nel corso di tutta la sua vita, ma una forza di volontà indomabile e un'applicazione costante gli permisero di superare ogni ostacolo. Per contrastare la sua fragilità e le sue tendenze mistiche, il padre lo iniziò all'arte del sumo e lo incoraggiò a praticare altre arti marziali. Dotato di prodigiosa memoria e di grande facilità di calcolo, studiò da contabile e si trasferì a Tokyo nel 1902 dove approfondì lo studio delle arti marziali, probabilmente impressionato dall'aggressione che suo padre dovette subire ad opera di un gruppo di briganti. Praticò il jujutsu delle scuole Tenshin Shin'yo e *Yagyu-ryu* e probabilmente la scuola di spada Shingake-ryu. Ma una grave malattia lo obbligò a tornare a Tanabe, dove si sposò con Hatsu Itokawa. Nel 1903 era stato riformato dalla leva militare a causa della statura insufficiente, per un solo centimetro (misurava 1,56). Deciso a non rassegnarsi, si fece sospendere a degli alberi con grossi pesi alle caviglie, in modo da allungare la colonna vertebrale. Venne accettato ad

una seconda visita e partecipò alla guerra con la Russia, da cui tornò con il grado di sergente ed una fama di grande abilità nel maneggio della baionetta (jukendo). Si era guadagnato anche il nomignolo di tetsujin, uomo di ferro, e pesava oltre 80 chili; aveva seguito mentre era distaccato a Nakay gli insegnamenti di Yagyu Ryu del maestro Masakatsu Nakai, che continuò a frequentare anche negli anni seguenti (aveva ricevuto nel 1908 il diploma di insegnante). Dopo il suo ritorno a casa il granaio della casa paterna venne trasformato in dojo, e fu lì che Ueshiba seguì gli insegnamenti del maestro di judo Kiyoichi Takagi e quelli del politico Kumakusu Minakata, del quale condivise l'opposizione al degrado ecologico e morale della regione in nome del progresso. Rendendosi conto che la situazione della regione era in ogni caso degradata, trattandosi di una zona montagnosa materialmente povera che viveva dei soli proventi della pesca artigianale, e non autorizzava grandi prospettive, aderì all'appello del governo giapponese per colonizzare l'isola di Hokkaido. Si trasferì nel 1912 nel villaggio di Shirataki in Hokkaido approfondendo tutte le sue energie fisiche e morali nello sviluppo della colonia, soprattutto dopo un incendio che nel 1916 aveva distrutto quasi completamente il villaggio. Organizzava tornei di sumo e jukendo per tenere alto il morale, praticava esercizi di purificazione nelle acque gelide dei torrenti, e trovava anche il tempo di lottare contro i briganti che infestavano la zona. Fu ad Hokkaido che fece conoscenza col maestro Takeda Sokaku, della scuola Daito-Ryu, anche lui stabilitosi sull'isola. Fu indubbiamente l'esperienza che lo segnò maggiormente dal punto di vista tecnico. Seguì intensamente gli insegnamenti di Takeda, lo accompagnò spesso nei suoi viaggi e lo ospitò nella sua dimora. Ma sul finire del 1919 una grave malattia del padre costrinse Ueshiba a lasciare l'Hokkaido, in cui non avrebbe più rimesso piede. Ad Ayabe conobbe il mistico Onisaburo Deguchi, che destò in lui un'impressione incancellabile. Durante una sessione di preghiera, l'ombra di suo padre apparve a Ueshiba, che ne rimase scosso. Deguchi si diresse verso di lui chiedendogli cosa avesse. Ueshiba rispose che era preoccupato per suo padre, e Deguchi gli rispose semplicemente "Tuo padre sta bene. Lascialo partire.". Il padre morì prima che Ueshiba facesse ritorno a Tanabe, lasciandoli un messaggio postumo: "Sii libero, vivi come vuoi realmente". Profondamente prostrato, Ueshiba partì con la sua spada in direzione delle montagne, dove per giorni interi si aggirò come una furia, combattendo contro le ombre. Al suo ritorno decise di abbandonare la casa paterna per trasferirsi nella comunità Omoto-kyo di Ayabe, dove aprì un dojo divenendo definitivamente, all'età di 36 anni, un maestro di arti marziali. Durante il primo terribile anno Ueshiba perse per malattia i suoi

due figli maschi e Deguchi venne arrestato dal governo per attività sovversiva. Nel 1921 la nascita di un nuovo figlio, Kisshomaru Ueshiba, diede il segnale di una svolta verso tempi migliori. Ueshiba condivise da allora per diversi anni gli ideali e le avventure di Deguchi, compreso l'idealistico quanto irrealistico tentativo di fondare in Manciuria una nuova comunità universale. Fu in questo dojo di Ayabe che ebbe una esperienza unica che marcò la sua vita, e che pose termine alla sua ricerca.



O-Sensei con il figlio Kisshomaru e il M° Tohei

Nella eclettica formazione marziale e spirituale di Ueshiba Morihei, due figure spiccano al di sopra di tutte le altre: il maestro della scuola *daito-ryu* Takeda Sokaku, ed il mistico Deguchi Onisaburo, co-fondatore e capo carismatico della setta Omoto-Kyo. Il primo incontro tra il Fondatore ed il maestro Takeda avvenne probabilmente al 1915, e fino al 1922 ci fu un periodo di intensa frequentazione e di trasmissione dell'arte; risale a circa 3 anni dopo il momento in cui il Fondatore ebbe chiara per la prima volta la sua missione di fondare una arte completamente nuova. I rapporti tra Takeda e Ueshiba erano oramai radi anche in seguito alla lontananza: Takeda rimase fino al 1930 in Hokkaido, regione che Ueshiba aveva abbandonato per sempre nel 1919 per ritornare al letto del padre morente. In questa occasione, durante il viaggio di ritorno, avvenne il suo incontro con Deguchi Onisaburo, nel dicembre 1919. Sappiamo che Deguchi non giudicava positivamente l'influsso di Takeda sopra il Fondatore, ma sappiamo anche che la decisione di dedicarsi esclusivamente alle arti marziali abbandonando la comunità, fu approvata e forse infine incoraggiata da Deguchi stesso. La biografia di Takeda Sokaku è pubblicata dalla organizzazione Daito-Ryu (<http://www.daito-ryu.org>). La

biografia di Deguchi Onisaburo è pubblicata dalla Omoto-Kyo (<http://www.oomoto.or.jp/>). È il 1925. È passato circa un anno dalla avventura in Mongolia. Onisaburo Deguchi, accompagnato dalla sua guardia del corpo Ueshiba Morihei e da pochi altri compagni, andava alla ricerca di una nuova terra promessa in cui intendeva fondare il regno del Cielo nella Terra. Ben presto arrestati dalle truppe cinesi, condannati a morte e condotti in catene sul luogo dell'esecuzione, Deguchi e i suoi vennero misteriosamente risparmiati ed in seguito graziati ed espulsi grazie all'intervento del console giapponese, ritornando incolumi ad Ayabe. Durante la drammatica esperienza, Ueshiba aveva preso coscienza delle sue facoltà. In particolare aveva scoperto che riusciva a percepire l'intenzione dei nemici sotto forma di una pallottola spirituale che lo colpiva prima ancora che il nemico tirasse il grilletto della sua arma, e che la traiettoria reale delle pallottole gli era visibile in anticipo sotto forma di raggi di luce. Riprese l'insegnamento nel suo dojo di Ayabe, che ormai da tempo veniva identificato come la fucina di una nuova arte marziale differente da ogni altra, ma ancora definita aikibujutsu. Ma era evidente che qualcosa in lui era cambiata, e le domande che si affollavano alla sua mente non potevano trovare una risposta. Nella primavera del 1925 un ufficiale di marina venuto a fare la sua conoscenza ebbe un diverbio con lui per futili motivi, più probabilmente fragili pretesti al loro desiderio di confrontarsi. Decisero di battersi, e l'ufficiale impugnò il suo bokken. Di nuovo Ueshiba provò la stessa esperienza che aveva avuto in Mongolia: era cosciente dei movimenti e delle intenzioni stesse del suo avversario prima ancora che si materializzassero. Fu estremamente facile per lui schivare ogni attacco senza reagire, fino al momento che l'ufficiale cadde a sedere stremato, senza essere nemmeno riuscito a toccarlo una volta. Ueshiba si recò in un giardino lì vicino per rinfrescarsi e scaricare la tensione. Asciugandosi il sudore dal viso, fu preso da una sensazione mai provata fino ad allora, incapace di camminare e di sedersi, in preda ormai all'estasi. Nel 1925 il capitano della squadra di judo della università Waseda di Tokyo, di nome Nishimura *, si recò ad Ayabe per visitare il centro Omoto-kyo di cui era un simpatizzante; venne invitato da Deguchi a fare la conoscenza di un insegnante locale che *si vantava di essere il miglior budoka del Giappone*. Nishimura vedendo Ueshiba pensava di avere già partita vinta: era un ragazzo grande e grosso ed agonisticamente fortissimo, e si trovava di fronte un piccolo uomo maturo dall'aria grassoccia. Naturalmente venne ripetutamente proiettato a terra senza aver nemmeno potuto capire cosa gli era successo. Ma quello che lo lasciò di stucco fu il sorriso cordiale con cui il fondatore attendeva i suoi attacchi. Esclamò alla fine: *"Un'arte marziale*

che ti butta a terra con un sorriso! Magnifico!!!"Nishimura non mancó, una volta tornato a Tokyo, di far conoscere la sua esperienza. Cominció cosí a spargersi la voce che c'era ad Ayabe uno strano maestro capace di fare magie. Nell'autunno del 1925 l'ammiraglio Isamu Takeshita, grande promotore dello sviluppo delle arti marziali, invitó Ueshiba a Tokyo per tenere una dimostrazione della nuova arte di fronte ad un pubblico ristretto e qualificato, presso l'abitazione dell'ex primo ministro Gombei Yamamoto. L'impressione fu enorme, e Ueshiba venne invitato a trattenersi a Tokyo per tenere al palazzo imperiale di Aoyama un seminario di tre settimane, riservato ad alti gradi ed insegnanti di judo e kendo. Ripetutamente invitato a tornare, con la prospettiva di fondare una nuova arte che avrebbe lasciato il segno che gli si schiudeva davanti, tuttavia Ueshiba si trovava di fronte ad un problema che gli avrebbe imposto una scelta. I circoli ufficiali che pur lo avevano accolto molto favorevolmente e si offrivano di divenire il canale di diffusione della sua arte, non potevano però approvare il coinvolgimento con un gruppo in contrasto con la linea governativa. Ueshiba fu consigliato dallo stesso Deguchi di prendere le distanze dalla Omoto-kyo e di dedicarsi ufficialmente alle arti marziali. Queste furono le sue parole *"Lo scopo della vostra vita è di rivelare al mondo il vero significato del budo"*. Nel 1927 Ueshiba lasciò definitivamente Ayabe, con la benedizione di Deguchi, e si trasferí a Tokyo, dedicandosi nei primi anni a continue visite e ad insegnamenti itineranti in numerosi dojo, appoggiandosi soprattutto ad una sala concessagli dal nobile Shimazu. Lo sviluppo dell'aiki-budo fu impressionante, e venne arrestato solo dallo scoppio della guerra, poco dopo il riconoscimento al Kobukan dello statuto di fondazione alle dipendenze del Ministero della Salute Pubblica. Ma poco dopo, in seguito all'unificazione di tutte le arti marziali all'interno del Butokukai, sotto stretto controllo governativo, Ueshiba decise di abbandonare ogni carica ufficiale e di ritirarsi nella lontana prefettura di Ibaraki, presso la città di Iwama. Era sua intenzione di riprendere un contatto piú ravvicinato con le energie della natura, lontano dalla caotica vita cittadina e dai condizionamenti della guerra. Si era nel frattempo iniziato ad usare il nuovo termine: aikido. Al termine della guerra le arti marziali vennero ufficialmente interdette, e solamente nel 1948 venne concessa la ricostituzione della fondazione, che prese allora il nome di Aikikai, ristabilendo la sua sede in Tokyo. Negli anni che seguirono il Fondatore proseguí instancabilmente la sua opera di ricerca interiore e di diffusione dell'arte, dividendo il suo tempo tra il dojo di Tokyo, definito come Hombu Dojo, il Tempio dell'Aiki di Iwama e continui viaggi in Giappone ovunque fosse richiesta la sua presenza. Rimangono di questa

epoca molte testimonianze, sotto forma di film girati in diverse occasioni che ci mostrano il Fondatore in una fase molto diversa da quella che possiamo ricostruire dalle testimonianze d'anteguerra. Ovviamente molto meno fisica, molto più spirituale. Già a partire dagli anni 30 il Fondatore si era posto il problema della trasmissione del suo messaggio. Essendo ancora un ragazzo il suo unico figlio, su consiglio del Grande Maestro Nakayama Hakudo, fondatore della scuola di spada Muso Shinden Ryu, adottò e prescelse come suo assistente ed erede il promettente kendoka Kyoshi Nakamura. Tuttavia alcuni anni dopo Nakamura rinunciò, tornando alla pratica del kendo di cui divenne probabilmente il migliore esponente dell'epoca moderna, scomparendo nel gennaio del 2000. Poco prima della sua morte, quando gli vennero chieste le ragioni della sua rinuncia, ammise candidamente di essersi reso conto che non avrebbe mai potuto essere all'altezza del Fondatore né divenirne degnamente il successore. Nel 1940 il Kobukan venne ufficialmente riconosciuto come Fondazione da parte del governo Giapponese, e vennero quindi gettate le basi per affidare il gravoso compito di diffondere integro il messaggio di O-Sensei ad una organizzazione e non solamente ad una singola persona. Sfortunatamente la guerra troncò prematuramente questo progetto. I migliori allievi del Kobukan partirono per il fronte e molti non fecero più ritorno, il Fondatore si ritirò a vivere nell'eremo di Iwama e lo stesso dojo di Wakamatsu venne adibito a rifugio per gli sfollati. Il giovane figlio del Fondatore, Kisshomaru Ueshiba, aveva però ormai raggiunto una età in cui poteva iniziare ad assumere le sue responsabilità. Era ancora uno studente di liceo quando gli venne affidata la gestione del dojo, assieme a Kisaburo Osawa. Fu lui durante gli anni bui a permetter la sopravvivenza del dojo. Nel 1948 venne rivisto lo statuto della fondazione e fu deciso il nuovo nome di Aikikai; allo stesso tempo il Kobukan divenne Hombu Dojo, e vennero riprese in grande stile le attività di insegnamento. Da questo periodo iniziarono la loro permanenza all'Hombu Dojo come *uchideshi* (studenti interni) la maggior parte dei grandi maestri di aikido che conosciamo. Nel 1955, ci fu una ennesima importante svolta nel cammino dell'Aikikai: venne organizzata sul terrazzo dei grandi magazzini Nihonbashi in Tokyo la prima manifestazione pubblica di aikido, che durò ben 5 giorni e destò enorme impressione. Fino a quel momento il Fondatore si era energicamente opposto ad ogni manifestazione pubblica ed anche i canali di accesso all'aikido erano tenuti strettamente riservati. Ma i tempi erano definitivamente cambiati, ed il Fondatore ormai riteneva che fossero sufficientemente maturi, e maturo fosse l'aikido, per affrontare una sua diffusione a scala mondiale. Lo stesso Fondatore intraprese nel 1961 il suo primo viaggio all'estero come

insegnante di aikido, recandosi alle Hawaii dove pronunciò questo discorso:

Sono venuto alle Hawaii per costruire un "ponte d'argento". fino ad ora sono rimasto in Giappone, a costruire un "ponte d'oro" per unire il Giappone, ma d'ora in avanti desidero costruire un ponte che porti i diversi paesi del mondo ad unirsi attraverso l'armonia e l'amore contenuti nell'aikido. Penso che l'aiki, al di fuori delle arti marziali, possa unire i popoli del mondo in armonia, nel vero spirito del budo, avvolgendo il mondo in un immutabile amore.

Non ci furono altri viaggi, anche se il Fondatore avrebbe desiderato ardentemente farne almeno uno: in Italia. Sembra che arrivò un giorno a mettere sull'allarme i suoi collaboratori, avvertendoli che bisognava partire per andare a visitare la signora Onoda. Risiedeva a quei tempi in Italia infatti Haru Onoda, venuta per perfezionare i suoi studi di scultura, che era stata per diverso tempo la segretaria particolare del Fondatore. Fu lei ad introdurre per prima in Italia l'aikido. La grande struttura messa in piedi dal fondatore era quasi completa: molti dei suoi migliori allievi, e non ne citiamo alcuno per non correre rischi di omissione, stavano diffondendo il verbo dell'aikido per il mondo. Nel 1967 la nuova sede dell'Hombu Dojo veniva inaugurata in Wakamatsu, prendendo il posto del piccolo dojo Kobukan. Nel 1969, alle ore 17 del 26 aprile, il Fondatore terminava la sua parabola terrena. Le sue ceneri riposano a Tanabe, la terra dei suoi avi. Trecce dei suoi capelli sono depositate nei luoghi deputati della sua vita: nel cimitero della famiglia Ueshiba ad Ayabe dove riposano i suoi primi figli, presso il Tempio dell'Aiki di Iwama, e presso il santuario di Kumano in quella terra piena di *ki* che gli ha dato i natali. A noi restano la sua opera: l'aikido. E i suoi pensieri. Ignoriamo e siamo destinati ad ignorare la sostanza del messaggio trasmesso ad O-Sensei dai suoi mentori. Ma c'è di più: non possiamo comprendere appieno l'aikido indagando nel processo di agnizione che lo ha originato, perché sappiamo, e lo sappiamo per certo, che il prodotto finale di questo processo fu qualcosa di profondamente diverso ed innovativo, sia rispetto al Daito Ryu Ju Jutsu di Takeda Sokaku, sia all'Omoto Kyo di Deguchi Onisaburo. Alcuni provano sgomento al vedere come tanti, e tanto grandi, maestri propongano differenti chiavi di lettura del messaggio di O-Sensei. È un timore immotivato: l'aikido è una arte meravigliosa forse proprio per questa sua capacità di adattarsi meravigliosamente ad ogni persona, quali che siano le sue condizioni tecniche, fisiche, mentali e spirituali. Esistono quindi tante forme di aikido

quanti sono i praticanti; esistono anche, indubbiamente, alcune chiare ed irrinunciabili linee di condotta da seguire nella pratica dell'aikido; spesso alternativa tra di loro, più spesso complementari. Dobbiamo ricercare O-Sensei in noi stessi. Noi, tutti noi, siamo i destinatari ultimi del messaggio di O-Sensei, e dobbiamo farlo nostro attraverso una pratica costante dell'arte che si prolunghi nel corso intero della nostra vita. Abbiamo dunque gli strumenti per lavorare, una guida che ci supporti, ed un luogo deputato per metterci all'opera: il tatami, luogo consacrato all'interno di quel luogo consacrato alla ricerca della via che è il dojo.

DISCENDENZA

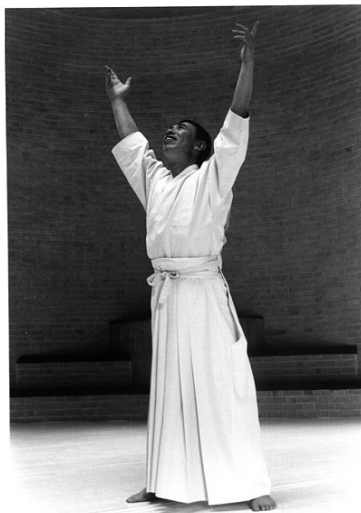
1^a generazione (anteguerra ~1921/1935)	2^a generazione (periodo bellico ~1936/1945)	3^a generazione (periodo postbellico ~1946/1955)	4^a generazione (attuale ~1956/1969)
<i>Zenzaburo kazawa</i> (nato nel 1920) aikido dal 1933	<i>Tadashi Abe</i> (1926–1984) aikido dal 1942, 6° dan	<i>Seiseki Abe</i> (nato nel 1915) aikido dal 1952, 8° dan (il 10° dan gli fu manifestato da Ueshiba <i>solo</i> <i>verbalmente</i> ma <i>no</i> <i>n</i> fu ratificato dall'Aikikai	<i>Kazuo Chiba</i> (nato 1940) aikido dal 58, 8° dan
<i>Masahiro ashimoto</i> (nato nel 1910) aikido dal 1931	<i>Minoru Hirai</i> (1903–1998) aikido dal 1939, fondatore della cuola <i>Korindo</i> .	<i>Sadateru Arikawa</i> (1930– 2003) aikido dal 1947, 9° dan	<i>Terry Dobson</i> (1938– 1992) aikido dal 1960,
<i>Takuma Hisa</i> (1895/19 80)	<i>Kisaburo Osawa</i> (1911– 1991) aikido dal 1941, 9° dan	<i>Hiroshi Kato</i> (nato	<i>Seishiro Endo</i> (nato 194 2) aikido dal 1964, 8° dan
			<i>Robert</i>

<i>Noriaki Inoue</i> (1902–1994) aikido dal 1921, nipote di <i>Ueshiba Ikkusai Iwata</i> (nato nel 1909) aikido dal 1930, 9° dan Aikikai	<i>Kanshū Sunadomari</i> (nato nel 1923) aikido dal 1942, 9° dan <i>Bansen Tanaka</i> (1912–1988) aikido dal 1936, 9° dan <i>Saburo Tenryū</i> (1903–1989) aikido dal 1939, anche famoso lottatore di <i>Sumo</i>	nel 1935) aikido dal 1954, 8° dan <i>Hirokazu Kobayashi</i> (1929–1998) aikido dal 1955, 8° dan, fondatore del Kobayashi Aikido <i>Yasuo Kobayashi</i> (nato nel 1936) aikido dal 1954, 8° dan <i>Yoshio Kuroiwa</i> (nato nel 1932) aikido dal 1954, 6° dan <i>Mutsuro Nakazono</i> (nato nel 1918) 7° dan <i>Shoji Nishio</i> (1927–2005) aikido dal 1951, 8° dan <i>André Nocquet</i> (1914–1999) aikido dal	<i>Frager</i> (nato nel 1940) aikido dal 1964, 7° <i>Gaku Homma</i> (nato nel 1950) fondatore e del <i>Nippon Kan fu</i> l'ultimo <i>uchideshi</i> di Ueshiba prima della sua morte <i>Norihiko Ichihashi</i> (1940–2001) aikido dal 1960, 8° <i>Shizuo Imaizumi</i> (nato nel 1938) aikido dal 1959, 7° <i>Mitsunari Kanai</i> (1939–2004) aikido dal 1959, 8°
<i>Hisao Kamada</i> (1911–1986) <i>Minoru Mochizuki</i> (1907–2003) aikido dal 1930, 10° dan (conferitogli dalla FIAM) <i>Aritoshi urashige</i> (1895–1964) aikido dal 1931	<i>Koichi Tohei</i> (nato nel 1920) aikido dal 1939, l'unico ad aver ricevuto il 10° dan da Ushiba <i>certificato dall'Aikikai</i> ; fondatore della scuola <i>Shin Shin Toitsu Aikido</i> <i>Michio Hikitsuchi</i> (1923–		

<i>Gozo Shioda</i> (1915–1994) aikido dal 1932, fondatore dello <i>Yoshinkan Aikido</i> <i>Rinjiro Shirata</i> (1912–1993) aikido dal 1933, 9° dan <i>Isamu Takeshita</i> (1869–1949) aikido dal 1925 <i>Kenji Tomiki</i> (1900–1979) aikido dal 1926, fu il primo 8° dan di aikido rilasciato nel 1942.	2004) aikido dal 1937, 8° dan (il 10° dan gli fu manifestato da Ueshiba <i>solo verbalmente</i> ma <i>non</i> fu ratificato dall'Aikikai), fondata nel 1951 lo <i>Shingu Kumano Juku</i> quando era ancora 7° dan	1955, 8° dan, fu il primo <i>uchideshi</i> europeo <i>Masamichi Noro</i> (nato nel 1935) aikido dal 1955, 6° dan, fondatore della scuola <i>kinomichi</i> <i>Morihiro Saito</i> (1928–2002) aikido dal 1946, 9° dan, fondatore della <i>Takemusu Aiki Iwama-ryu</i> <i>Mitsugi Saotome</i> (nato nel 1937) aikido dal 1955 <i>Hiroshi Tada</i> (nato nel 1929) aikido dal 1950, 9° dan, fondatore della scuola <i>Aikido Tada Juku</i> e del metodo <i>Kinorenma</i>	dan <i>Yutaka Kurita</i> (nato nel 1940) aikido dal 1959, 6° dan <i>Koretoshi Maruyama</i> (nato nel 1936) aikido dal 1954, fondatore della scuola <i>Aikido Yuishinkai International</i> <i>Shuji Maruyama</i> (nato nel 1940) aikido dal 1959, 6° dan, fondatore del <i>Kokikai</i> <i>Seijuro Masuda</i> (nato nel 1936) aikido dal 1962, 8°
--	--	---	--

<i>Shigemi Yonekawa</i> (1910–2005) aikido dal 1933 <i>Tsutomu Yukawa</i> (1911–1942) aikido dal 1931		<i>Nobuyoshi Tamura</i> (1933–2010) aikido dal 1953, 8° dan <i>Seigo Yamaguchi</i> (1924–1996) aikido dal 1951, 8° dan	<i>Robert Nadeau</i> (nato nel 1937) aikido dal 1962, 7° <i>Kenji Shimizu</i> (nato nel 1940) aikido dal 1963, 8° <i>Roy Suenaka</i> (nato nel 1940) aikido dal 1961, 8° <i>Seiichi Sugano</i> (1939–2010) aikido dal 1959, 8° <i>Morito Suganuma</i> (nato 1942) aikido dal 1964, 8° <i>Akira Tohei</i> (1929–
---	--	--	---

			1999) aikido dal 1956, 8° dan <i>Takeji</i> <i>Tomita</i> (nato nel 1942) aikido dal 1961, 7° an, fondatore del <i>Tomita</i> <i>Takemusu Aiki</i> <i>Yoshimitsu</i> <i>Yamada</i> (nato 1938) aikido dal 1956, 8°
--	--	--	---



Il M° Noro

Capitolo 3 – La progressione

“Posso spiegarvi l'Aikido disegnando un quadrato, un cerchio e un triangolo”

Morihei Ueshiba



È risaputo quanto il M° Ueshiba associasse l'essenza della pratica dell'Aikido alle tre figure geometriche: Shikaku (quadrato), Maru (cerchio) e Sankaku (triangolo). Molti dei suoi mandala li rappresentano. Sappiamo anche che essi si associano agli stati della trasformazione della materia: solido, liquido, gassoso.

L'Aikido è un'arte che, mediante lo studio del “movimento” sviluppa la capacità di *trasformare* l'energia ed armonizzarla con l'ambiente circostante. Il legame natura-uomo è la base di tutte le culture e filosofie orientali.

Postura: terra > stabilità/centratura – quadrato (shikaku)

La forza di gravità è l'energia con cui dobbiamo convivere ogni giorno. La nostra stabilità fisica dipende molto da questo. Anche la nostra forza fisica, l'equilibrio, la velocità di spostamento, sono fortemente dipendenti dal rapporto con la forza di gravità. L'appiombo, “essere in asse”, è la postura corretta in tutte le posizioni. E' la posizione di massimo rilassamento e quindi minor fatica. Ogni specie si stabilizza quando ha trovato un certo appiombo nella forza di gravità e quando se ne discosta si degrada: l'equilibrio osseo diviene imperfetto, il gioco naturale del sistema nervoso è perturbato, insorge una sensazione di disagio e si perde la capacità di centralizzazione, si mina la sorgente dell'energia vitale e cinetica. Il nostro

bacino è il punto di collegamento tra gli arti inferiori ed il busto, ed è il cuscinetto di collegamento tra la stabilità statica e quella dinamica. E' qui che ha sede il nostro baricentro (*tanden*), individuato idealmente più o meno 3 cm sotto l'ombelico. In questo punto gli orientali identificano il deposito della nostra energia, il *kikai* (l'oceano dell'energia). Uno studio fondamentale di centratura (principio di centralizzazione) è il *tai no henka* (nelle avvie versioni).



Il M° Yamaguchi con un giovane Tissier

Aikido: Respiro, Postura, Movimento

La postura dà la possibilità al corpo di funzionare efficientemente con il minimo sforzo, ciò riflette il potere della padronanza di sé, è espressione di fluidità e bellezza. Comprendere la propria postura personale è un atto di conoscenza, che è la premessa per poter agire sulla stessa e diventarne pienamente consapevoli. Ogni sistema del nostro essere è interconnesso, la “struttura”, la “biochimica”, il “mentale”, l’“energetico”, lo “spirituale”. Per cui la corretta ergonomia della postura è l’esemplificazione di una coerente integrazione di tutti i sistemi. Lo stesso svolgimento di attività funzionali finalizzate al gesto tecnico deve avvenire mediante movimenti psico-corporei integrati. Per mantenere una buona postura si ha bisogno di una comunicazione funzionale tra muscoli fissatori, agonisti, antagonisti e sinergici. Questa comunicazione è continua, è un continuo adattamento

nello spazio/tempo. Il risultato è un delicato equilibrio di funzioni in uno stato di costante disequilibrio dinamico. Il movimento naturale ed efficiente è quindi espressione complessa e globale del perfetto funzionamento integrato di neuro motricità, alfabetismo motorio, emozioni e personalità. La coordinazione e l'elasticità muscolare rendono il movimento efficiente. Allenare tali qualità è fondamentale per evitare movimenti disfunzionali. Disequilibri tra antagonismi muscolari e tra allineamenti assiali sono cause di distonie posturali. "L'ontogenesi si caratterizza per molti adattamenti al nuovo rapporto gravitativo ed in particolare per la comparsa delle lordosi. Queste assumono un ruolo fondamentale per la stabilizzazione posturale, il compenso, l'ammortizzazione del sistema e la scomposizione delle forze". Per tale motivo il nostro allenamento per la coordinazione, l'elasticità muscolare e gli allineamenti articolari, devono tener conto di alcuni fattori importanti quali:

- **Tridimensionalità:** (dato che la colonna vertebrale ci permette di fare movimenti di flessione, estensione, movimento laterale, circumduzione, rotazione, e movimenti integrati fra di loro);
- **Tensegrità:** "Integrità della tensione", compressioni e trazioni si equilibrano all'interno di un sistema vettoriale chiuso per cui la stabilità del corpo e la postura dipende dal modo in cui l'intero sistema distribuisce e bilancia le sollecitazioni e non dalla resistenza di ciascun singolo elemento. Grazie a questa ripartizione delle forze, allenare la tensegrità permette una quantità massima di forza, una stabilità meno rigida e più elasticità.
- **La "Pulsazione" come momento allenante del "Sistema Miofasciale":** si tratta di una varietà di tessuto connettivo che si trova in tutto il corpo e si estende ininterrottamente dalla testa ai piedi creando una struttura di collegamento continua. Diventa così un organo di sostegno globale che si specializza in base alla funzione svolta: fasciale, tendineo, legamentoso, connettivale in senso stretto. Quindi tutto ciò che connette, tiene insieme. È un sistema integrante di tutto il tessuto che unifica il corpo che collegando assieme tutte le parti, aiuta tutte le aree corporee a

collaborare in schemi di movimenti coordinati. La fascia da flessibilità, robustezza e plasticità.

La **colonna vertebrale** consta di diverse “curve”, e conoscere tali curve è fondamentale, dato che la loro alterazione è quasi costantemente associata a tematiche posturali e a sindromi dolorose. La curva toracica e pelvica sono dette “curve primarie” perché si formano in età fetale. Le curve cervicale e lombare vengono dette “secondarie o compensatorie” perché si formano successivamente alla nascita. Inoltre per il nostro “Algoritmo” posturale considereremo una quinta curva: la curva della testa, che va dall’atlante (vertebra cervicale) all’osso frontale (ossa del cranio).

L’algoritmo consta di 10 aree chiave del corpo. Quando tutte le 10 aree chiave del corpo sono collegate in modo uniforme nella postura dinamica, allora tutto il corpo ha una maggiore funzionalità. Il corpo funziona come un sistema in cui tutte le 10 aree chiave del corpo lavorano insieme, unitamente al tono muscolare. Quando c’è una partecipazione equilibrata di ciascuna parte, l’armonia dell’allineamento posturale viene amplificata. Ogni parte del corpo ha un suo modello geometrico definito o un suo allineamento spaziale che chiunque può imparare a raggiungere. Quindi, in ogni esercizio o posizione, indipendentemente dall’orientamento: supino, prono, inclinato, in verticale, ecc..., ciascuna parte del corpo si muove sempre in una direzione energeticamente definita per creare la ottimale funzionalità per tutto il corpo.

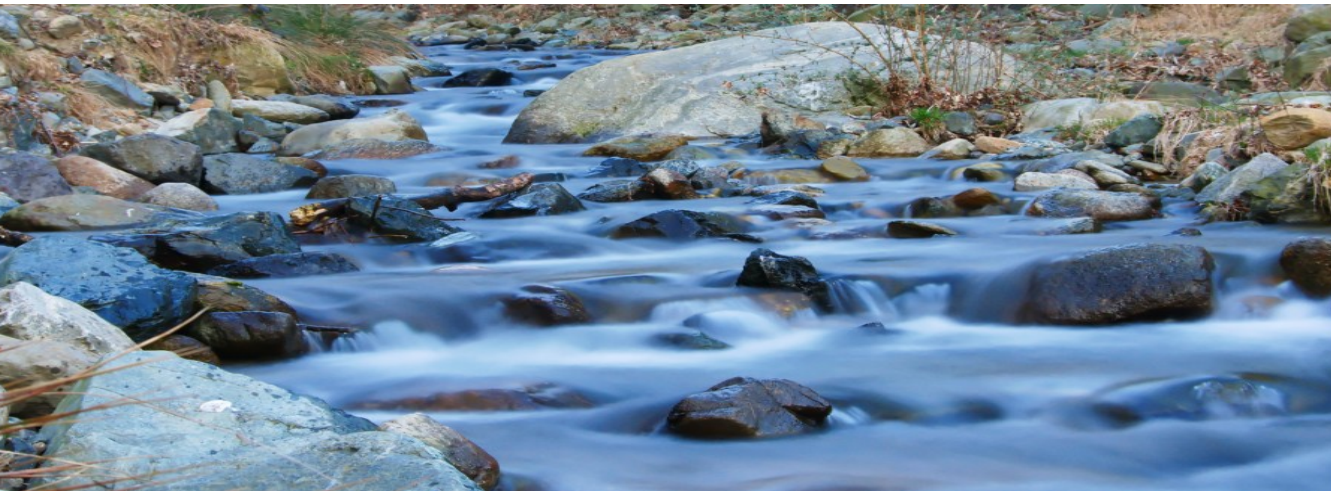
Aikido: Applicare l’espansione

Spostare l’attenzione nella pratica aikidoistica da formule di tecniche atte a chiudere la postura a concetti di espansione, apertura articolare, posturale. Questo richiede una grande conoscenza corporea e una consapevolezza di costruzione tecnica notevole. Significa percepire, sentire i limiti dove un’articolazione può muoversi e darle l’imput a farlo. Applicare l’azione, il movimento, nel “range” articolare. Significa fare un grosso lavoro sulla “intelligenza marziale” degli “Uke”. Significa sviluppare una grande sensibilità da parte di “Tori”. È una espansione mentale, sviluppare un’attitudine “Ai”. È una espansione energetica, l’espansione corporea,

articolare. È una espansione emotiva, non causare traumi articolare con chiusure articolari cruenti. Utilizzare lo Spazio/Tempo per le costruzioni tecniche. Il concetto di “Integrità/Budo” deve essere espresso non solo esteriormente, ma anche nel corpo, nella postura.

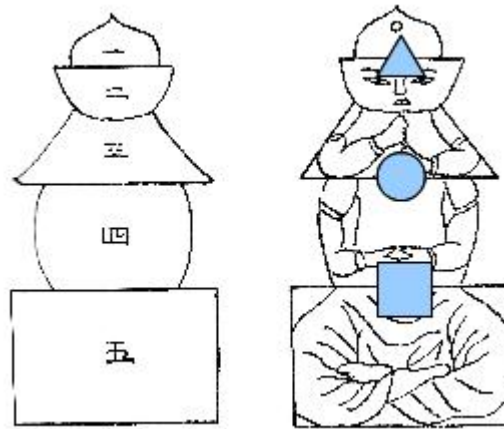
Taisabaki: acqua > fluidità-movimento-equilibrio dinamico – cerchio (maru)

L'acqua è alla base della vita, rappresenta il movimento fluido, l'adattamento, la resilienza. Ha la caratteristica di prendere la forma del recipiente che la contiene, dello spazio in cui si trova, delle situazioni. I movimenti fondamentali sono l'*Irimi* (avanzamento), il *Tenkan* (rotazione) e il *Kaiten* (cambio direzione), con tutte le combinazioni possibili, utilizzando anche gli spostamenti: *yoritshughi/ayumi/okuri, ashi*.



Ki: aria e fuoco > spirito, energia – triangolo (sankaku)

Aria e fuoco rappresentano il combustibile, l'energia, la vita stessa. l'aria è tutta attorno a noi. Il fuoco penetra ogni cosa. Il Ki è tutto attorno a noi e dentro di noi.



Nella tradizione Giapponese la figura umana viene associata agli elementi naturali, attraverso le tre figure geometriche trattate, con una struttura a pagoda.

Possiamo affermare che la pratica dell'Aikido si basa sulla capacità di fondere questi tre stati:

- ❖ solidità (terra/corpo/stabilità/centratura)
- ❖ fluidità (acqua/movimento/adattamento)
- ❖ energia (ki/relazione/principi tecnici ed etici).

LE TAPPE IMPORTANTI DELL'ALLENAMENTO NELL'AIKIDO

1ª Tappa – Regolare il corpo (tai)

Mantenere il corpo sano: esercizio, cibo, riposo...

Acquisire la postura corretta, l'equilibrio fisico ed armonizzarlo con la forza di gravità

Armonizzare le parti del corpo ed il corpo con la mente (psico-soma)

Allenare il corpo, renderlo elastico, resistente...

La giusta postura è la base per un buon inizio, con una postura scorretta non si progredisce.

Studiare il principio di centralizzazione.

//

2ª Tappa – Regolare il respiro (*kokyu*)

Regolare il respiro al ritmo del movimento (esercizi di Kokyu). La respirazione non va trascurata, evitare l'apnea. L'inspirazione è importante, cionondimeno in questa fase la nostra forza è minore, il nostro corpo è più leggero, siamo più vulnerabili. Durante l'inspirazione la concentrazione diminuisce, siamo meno reattivi. Durante l'espiazione è più facile la concentrazione, agiamo con più facilità. L'inspirazione ha la facoltà di riempimento, l'espiazione di svuotamento, tenendo pulito il corpo e la mente. Respirare con calma, con il giusto ritmo porterà a calmare la mente e a renderla più lucida.

Il respiro corretto è legato all'equilibrio ed allo sviluppo del KI.

3ª Tappa – Regolare la mente (vuoto mentale)

Mantenere la concentrazione liberando la mente da intenzioni, condizionamenti e pregiudizi, da pensieri fissi, lasciarli scorrere senza esserne condizionati, aiuterà alla calma, alla stabilità, alla lucidità ed alla reattività.

Essere qui ed ora: non pensare al prima o al dopo

Il rilassamento mentale è uno dei momenti chiave ed è strettamente legato alla respirazione.

4ª Tappa – Regolare l'energia (Ki interiore)

Se il corpo è nella giusta postura, il respiro fluirà calmo, la mente si rilassa e l'energia (Ki) scorrerà più velocemente. Se il corpo non è nella posizione corretta (instabilità) il respiro risulterà forzato (ansia) e la mente confusa (stress), l'energia non scorrerà adeguatamente e i movimenti saranno scomposti (scoordinamento-disarmonia).

La regolazione del Ki interiore è legato all'armonia tra posizione, respirazione e stabilità mentale. Qui c'è il punto cruciale per passare dal principio di centralizzazione a quello di estensione. Esternizzare l'energia.

5ª Tappa – Armonizzazione con l'energia esteriore (Ki universale)

Quando il nostro partner ci attacca rappresenta gli eventi che ci circondano, si deve allora ricercare l'armonizzazione, l'unione comunicativa, la fusione dinamica. La ricerca va orientata nel riuscire a far scorrere il Ki liberamente, indirizzarlo canalizzando l'energia per controllarla. Se l'evento violento è troppo potente si cercherà comunque di disperderlo poiché il principio essenziale dell'Aikido è, prima di tutto, salvaguardare la propria incolumità. *La vera armonizzazione con l'energia esteriore si può raggiungere soltanto dopo aver realizzato pienamente quella interiore, non ci si può relazionare con gli altri positivamente se, dentro di noi, non si è raggiunta la nostra intima armonia.*

Le prime tre tappe sono legate al concetto BUSHI di SHIN TAI WAZA (spirito/mente-corpo e tecnica). La quarta è legata alla pratica del KI HON (energia di base). La quinta alla pratica del KI NO NAGARE (energia corrente), del RANDORI (agire nel caos), dell'AWASE (armonizzazione) e dei KUMI (combattimento).

Progressione didattica

GO (o **KO**) in questo caso prende il significato di solido, stabile.

Gambe e piedi sono la base stabile, solida, il radicamento con la terra e con il centro di gravità. È importante mettere attenzione alla postura, alla centratura, al movimento, al taisabaki. Gran parte di questo lavoro si realizza attraverso la pratica del *Kihon Tai Jutsu* (tecniche di base del corpo). Non bisogna confondere la solidità con la durezza, con la rigidità; la forza, la potenza non prescindono dalla stabilità e dal coordinamento dell'intero corpo in relazione alla forza di gravità ed il controllo (bilanciamento, armonizzazione) delle forze destabilizzanti (rappresentate dagli attacchi, spinte e trazioni). Il *kihon* è lo studio delle tecniche partendo da una posizione inizialmente statica, si lascia che l'avversario afferri saldamente, quindi si assume l'iniziativa guidando la reazione del partner fino ad una sicura conclusione. Poi si passa a situazioni sempre più dinamiche e meno predeterminate. Fin dall'inizio occorre sforzarsi di essere rilassati, percepire la presenza, il peso, la forza dell'altro, rafforzando la propria centralizzazione e senza resistere, via via guidarlo nella propria sfera d'influenza e assumerne il controllo. Questo si raggiunge con la stabilità e il consolidamento del proprio corpo da una parte e dall'altra con la percezione dell'altro. È la fase in cui si studia la precisione del gesto tecnico dentro la proposta didattica e si dà importanza all'azione di sbilanciamento fisico (*KUZUSHI*) accompagnato dall'applicazione dell'*ATEMI* che, a questo livello, solo a determinare la giusta distanza nel controllo del corpo di *Uke*. Le tecniche più adatte per questo livello sono le tecniche di controllo *Katame Waza*. Questo tipo di allenamento viene definito *Go no Geiko* (allenamento con base solida) mentre la forma di pratica per stabilizzare la propria energia interna viene definita con il termine *KIHON* (energia/tecnica fondamentale) ed è il punto di partenza per l'apprendimento delle basi dell'Aikido.



Il M° Hirozaku Kobayashi

JU è la via del cedere, significa anche flettere, assecondare.

Per arrivare al *JU-TAI* occorre comprendere che la difesa inizia da subito, appena entriamo in comunicazione con uke (percezione, contatto visivo, contatto fisico). Appena ci afferra ci si armonizza con l'iniziativa dell'attaccante. Un movimento ritardato può significare che l'attacco ha raggiunto il suo fine, così come uno anticipato può mettere uke sulla difensiva e compromettere la nostra azione. *Il kanji di JU è rappresentato dal simbolo della lancia (parte superiore) sul simbolo dell'albero (parte inferiore). Questo sta a significare che il cedere non è quello del rilassamento completo, ma quello dell'albero che, con radici ben solide è tuttavia docile e flessibile. La cedevolezza del Ju pertanto è tagliente come la lama della lancia ma flessibile come la sua asta in legno. Nel Judo Tradizionale il cedere è rappresentato dal Salice piangente che trattiene il peso della neve ma, quando i suoi rami non riescono più a reggerne il peso, cedono e si scrollano di dosso la neve. Le sue radici sono solide, il suo fusto e i suoi rami sono flessibili. Il Salice vive in prossimità dell'acqua,*

ma ha le sue radici nella terra. Si armonizza con il vento, lo asseconda senza rompersi. Nel Jutai non siamo ancora al livello del Nagare (corrente), non ci si incanala con l'energia, ma si cerca di imparare a non utilizzare il contrasto, si attivano le strategie in relazione all'azione, alla forza dell'altro (yawara). Il Jutai rappresenta un momento di transizione, in cui si approfondisce la nozione di Ma Ai (distanza), questo momento di passaggio dallo "statico" al "dinamico" è strettamente legato alla nozione di Hyoshi (ritmo) e dell'Awase (armonizzazione), rappresenta l'accesso al Ki no Nagare (energia canalizzata). Per allenarsi bisogna alternare il Go no Geiko (allenamento mediante la durezza) con il Ju no Geiko (allenamento mediante la cedevolezza) e tornare alla forma Kihon se si riscontrano problemi. Le tecniche più adatte per questo livello sono le tecniche di lancio Nage Waza nel Tai Jutsu.

EKITAI - RYUTAI il corpo fluido, fluente

Lo stato fluido richiede al praticante di armonizzarsi con il partner già dall'inizio dell'attacco, in un *KI NO NAGARE* fluido e dinamico, secondo l'immagine dell'acqua. Con questo stato si raggiunge la piena capacità di adattamento alle forze e applicazione dell'*AWASE* (armonizzazione). L'*Atemi*, che è il legame tra difesa e contrattacco, scompare o viene solo accennato, è invece il momento in cui l'acqua viene agitata e nasconde il fondo del recipiente, annerchia la mente dell'aggressore catturandola diventando sempre più un cardine dell'azione di squilibrio (sbilanciamento fisico e psicologico). La pratica si fonda molto più sul controllo del *Kokyu* (respirazione). I *Kokyu Nage*, sono le tecniche più adatte per studiare questo stadio.

Come allenamento alternare il *Jiu Waza* dinamico in forma *Ki no Nagare*, il *Kakari Geiko*, il *Randori*.



Un giovane Mochizuki (fondatore dello Yoseikan) con il Fondatore

KITAI - *il corpo aereo*

Nel KITAI è il Ki stesso a fungere da legame, prima che l'attacco si manifesti. È il puro Sen no Sen, l'iniziativa sull'intenzione dell'iniziativa. KITAI è la perfezione è pertanto indefinibile (forse irraggiungibile). Il Kitai non è un metodo per allenarsi ma il risultato di un percorso, è personale. Condurrebbe al punto in cui, idealmente, non è più necessario il contatto con l'avversario per guidarne il Ki nel movimento di armonizzazione. Ognuno deve sperimentare una sua traiettoria senza scimmiottarne altre.

Considerazioni sul processo di apprendimento:

- non avere fretta ed essere consapevoli di tutte le fasi;
- non confondere la tecnica, la didattica e l'applicazione;
- rispettare sè stessi;
- rispettare uke;
- i valori dell'Aikido non si praticano solo sul tatami;
- lo studio e la ricerca non finiscono mai.



Tamura Sensei

L'Aiki-taiso

La pratica dell'Aikido comincia con l'aikitaio. È una pratica per preparare il corpo e la mente. Non è una semplice ginnastica, è bene eseguirla dalla testa, fino ai piedi, nelle tre posture: in piedi, in seiza e seduto o sdraiato. Non è solo un lavoro sulle articolazioni e sull'allungamento muscolare, ma anche sulla circolazione, sulla respirazione, sulla concentrazione ed il rilassamento. La pratica dell'Aikitaio comincia con lo Shinkokyu.

Shinkokyu significa "inspirare lo spirito". Seguono esercizi come il *Tori Fune*, il *Furi Tama*, *Ikkyo Undo* ...

Il M° H. Tada ha espanso questa parte con esercizi di respirazione, concentrazione e meditazione da lui definite ki-no-renma. Un rapido elenco delle tecniche del ki-no-renma prevede: Gassho-no-kokyu: prendere il ki dell'Universo con un atteggiamento di ringraziamento nella posizione di gassho (a mani giunte davanti al petto). Kokyu soren (asa-no-kokyu): serie di respirazioni da fare la mattina per il sistema nervoso, respiratorio e circolatorio. Ai awase: respirazione per armonizzare il proprio ritmo con quello del partner. Tanden no kokyu: respirazione per concentrare l'energia vitale in un centro sottile (chakra /plesso nervoso), chu tandem (plesso solare), ka tandem, jo tandem (respirazione alternata delle radici). Koe-no-kokyu: respirazione utilizzando i 6 suoni (A - I - U - E - O - M). Visualizzazioni, Meditazione, Anjodaza (vuoto mentale). Ki-no-renma letteralmente significa: forgiare la propria energia vitale. Il termine "renma" è usato in Giappone per indicare l'arte della foggatura delle spade che avviene attraverso un lavoro lento, lungo e ripetuto di sovrapposizione di diversi strati di metallo. La parola "ki" rappresenta l'energia vitale che sottostà al metabolismo, alla sopravvivenza e all'espressione mentale, emotiva e spirituale dell'essere umano. Durante la pratica del kinorenma noi cerchiamo di entrare in contatto, assorbire, assimilare e far circolare in noi questa Forza che è contemporaneamente personale e universale. Nel corpo umano, secondo il M° Tada, il ki scorre all'interno del sistema nervoso.



Biomeccanica dell'Aikido

Per conoscere le caratteristiche motorie dell'Aikido, al fine di costruire piani di allenamento funzionali e progressivi è necessario inquadrare questa disciplina dal punto di vista bioenergetico e tecnico.

Classificazione generale delle attività motorie e sportive con o senza competizione.

Classificazione in relazione ai processi energetici (Dal Monte 1969)

- di potenza (durata di 10"; salti, getto del peso, sollevamento pesi, ecc.)
- ad impegno prevalentemente anaerobico (da 20" a 40-45"; atletica 200/400mt, pattinaggio ghiaccio velocità 500mt, nuoto 50mt ecc.)
- ad impegno aerobico\anaerobico massivo (da 40" a 5'; nuoto 100, 200, 400, canottaggio, atletica 800, 1500, 400hs ecc.)
- di tipo prevalentemente aerobico (oltre 5'; maratone, ciclismo ecc.)
- ad impegno aerobico\anaerobico alternato (sport di squadra, **arti marziali**, tennis ecc.)
- di destrezza con prevalente sollecitazione degli apparati sensoriali con richiesta di atti motori estremamente precisi (golf, tiro con l'arco, ecc.)

Classificazioni degli sport relative al contenuto della tecnica

(Harre 1972)

- sport di forza e/o di velocità (atletica, sollevamento pesi ecc.)
- sport di resistenza (atletica, ciclismo ecc.)
- sport di qualità (ginnastica artistica, tuffi ecc.)
- sport di situazione (**arti marziali**, giochi sportivi, tennis ecc.)

Fatta questa premessa, si evidenzia che i praticanti di Aikido utilizzano, durante gli allenamenti un sistema energetico alternato aerobico/anaerobico. Questo tipo di allenamento può paragonarsi ad un I.T. (Interval Training) con delle caratteristiche ben precise rispetto alla sua efficacia nel migliorare i parametri fisiologici e muscolari.

Per approfondimenti:

- *Impact of exercise intensity on body fatness and skeletal muscle metabolism. (Tremblay A, et Al. 1995)*
- *The effects of high-intensity intermittent exercise training on fat loss and fasting insulin levels of young women. (Boutcher SH, et Al 2007)*

- *Effects of exercise intensity on 24-h energy expenditure and substrate oxidation. (Treuth MS, et Al 1996)*
- *Effect of exercise training intensity on abdominal visceral fat and body composition (Brian A. Irving. 2008)*

Le arti marziali, rientrano nella categoria degli **sport di situazione** dove la tecnica è al servizio della situazione. Gli allenamenti, oltre a sostenere l'acquisizione del gesto, sono mirati all'incremento di tutte quelle specifiche abilità preposte alla soluzione di cambiamenti repentini.

La situazione è data dalla relazione con l'altro.

Quando si tratta di arti marziali non competitive, dove la pressione della gara non è presente, i tempi di studio si dilatano e se ne può trarre vantaggio in circostanze educative più specifiche.

Attraverso la pratica dell'Aikido, diversificata in modo scientifico per le varie fasce di età, si va ad influire sui "mattoni" che concorrono a creare nuove abilità motorie. Questi "mattoni" sono le **capacità motorie**.

Capacità organico- muscolari o condizionali (forza resistenza e velocità)

Esse sono determinate da fattori energetici e dagli aspetti strutturali. Sono fortemente influenzate dai processi metabolici e plastici; i fattori limitanti risiedono nella disponibilità di energia e quindi nelle condizioni organico-muscolari dell'individuo. La forza dipende da fattori strutturali riguardanti la composizione stessa del muscolo; nervosi, caratterizzati dall'utilizzo delle unità motorie e dai riflessi di stiramento che sono in grado di amplificare gli effetti della contrazione muscolare.

La resistenza può essere catalogata in relazione alla durata, lunga (oltre gli 8 minuti), media (da 2 a 8 minuti) e breve (da 45 secondi a 2 minuti). Essa è garantita anche dal grado di allenamento degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio.

La velocità è la capacità di compiere azioni motorie nel minor tempo possibile, è strettamente collegata alla forza e al patrimonio individuale di fibre muscolari a contrazione rapida.

I fattori che ne influenzano l'espressione sono: l'attenzione (concentrazione, volontà allo sforzo), la capacità di controllo motorio, l'esperienza, l'ottimale frequenza degli stimoli nervosi capaci di attivare un elevato numero di fibre muscolari a contrazione rapida e la capacità di utilizzo dei substrati energetici.

Capacità coordinative.

Le capacità coordinative sono l'espressione della funzionalità del sistema nervoso centrale (SNC) nell'organizzazione dei gesti motori e determinano in modo importante la qualità stessa del movimento, quindi la qualità della prestazione.

Si classificano in **generali**

- capacità di controllo del movimento
- capacità di apprendimento motorio
- capacità di adattamento e trasformazione del movimento

e **specifiche**

- Capacità di accoppiamento e combinazione
- Capacità di differenziazione cinestesica
- Capacità di equilibrio
- Capacità di orientamento
- Capacità di ritmo
- Capacità di reazione
- Capacità di adattamento
- Fantasia motoria

Le abilità motorie sono soggette come tutte le competenze che appartengono ad ogni individuo ad un processo di maturazione sottoposto ad una evoluzione cronologica data dall'accrescimento della persona. La maturazione motoria si sviluppa di pari passo con quella cognitiva ed è per tale ragione che il potenziamento delle abilità motorie durante l'età evolutiva svolge un ruolo così determinante nell'incremento degli apprendimenti cognitivi

Il sistema di allenamento e la filosofia che fondano l'**Aikido** attivano un processo di continuo affinamento delle capacità coordinative, il districarsi tra le difficoltà strategiche che richiede l'allenamento alle arti marziali conduce gradualmente ad una sempre maggiore consapevolezza del proprio corpo ed alla capacità di percepirne potenzialità e limiti.

L'allenamento della coordinazione non è da ricercarsi esclusivamente mediante programmi standardizzati, necessita dello sviluppo della sensibilità individuale attraverso una costante autoanalisi ed un apprendimento cosciente delle sensazioni di movimento.

Allenare la coordinazione significa potenziare gli analizzatori sensoriali, in primis quello cinestesico, che attraverso i propriocettori ci rende consapevoli del nostro corpo nello spazio e ci dà informazioni sugli aggiustamenti posturali.

È comunque inevitabile che l'allenamento si appoggi ad una metodologia fondata sulla multilateralità, sulla gradualità e sulla tempestività.

Le regole di una pratica funzionale sono le stesse di qualsiasi disciplina sportiva in cui si ha un allenamento che richiede un dispendio energetico medio alto, per cui aver mangiato almeno due ore prima dell'allenamento e ovviamente essere ben idratati. Per quanto riguarda il riscaldamento è necessario "svegliare" l'apparato cardio-vascolare e muscolare attraverso esercizi di alternanza contrazione e rilasciamento (saltelli, corsa ecc..) quindi, visto che dobbiamo preparare il corpo e la mente ad affrontare tecniche, l'ideale è quello di utilizzare gli elementi tecnici di base (ukemi, taisabaki, ecc..) eseguiti con consapevolezza, in modo da sfruttarli anche come esercizi di mobilità articolare e di stabilizzazione del cuore. Ricordiamo che la prevenzione ad eventuali infortuni passa proprio da un buon controllo della zona lombare e addominale. Se volessimo attivare questa catena cinetica muscolare potremmo utilizzare esercizi come la planke, ma se riusciamo ad essere consapevoli nel movimento anche un *irimitenkan* può essere un ottimo esercizio di stabilizzazione dinamica. È sconsigliato lo stretching statico (tenere le posizioni di allungamento per più di 30"), la letteratura scientifica ha ormai comprovato il calo di prestazione di un'attività motoria con caratteristiche di tipo esplosivo o reattivo dopo una seduta prolungata di questo tipo di allungamento muscolare (Henning

e Podzielny (1994) Kokkonen e coll. (2001). La progressione dal facile al difficile comporta la possibilità di ottimizzare l'apprendimento tecnico, mentre per quanto riguarda l'allenamento, nel senso di potenziare le reazioni biochimiche creando adattamenti strutturali dell'organismo, è necessario avere basi di fisiologia dell'allenamento e biomeccaniche. Questa prerogativa è molto importante se vogliamo sfruttare l'aikido anche come forma di allenamento fisico funzionale e igiene generale della persona. Una corretta impostazione della lezione dovrebbe presupporre una programmazione ben definita sia dal punto di vista tecnico che di preparazione atletica il che diventa garanzia per la preservazione degli infortuni e longevità della pratica.

//

Dal punto di vista prettamente **BIOMECCANICO** l'Aikido, così come altre arti marziali in cui si prevedano azioni di squilibrio e proiezioni, si avvale del sistema di leve del corpo che garantiscono il nostro poterci muovere nello spazio; considerando i muscoli come i motori (potenza della leva) che agiscono su di un sistema rigido (ossa), le articolazioni come fulcro e le inserzioni tendinee che le scavalcano, come punto di applicazione della potenza ed il segmento osseo da spostare come braccio della resistenza. Nel corpo umano coesistono i tre tipi di leve: di primo, secondo e terzo

genere. Leva di **primo genere**, il fulcro sta tra il braccio della potenza e quello della resistenza e può essere vantaggiosa, svantaggiosa o neutra (Per esempio il cranio che si articola con la prima vertebra). Leva di **secondo genere**, la resistenza si trova tra il fulcro e il braccio della potenza. È sempre vantaggiosa (per esempio alzarsi in punta di piedi, il fulcro è dato dalla punta del piede a terra la potenza dal polpaccio, la resistenza dal peso del corpo). Leva di **terzo genere**, la potenza si trova tra il fulcro e il braccio della resistenza. È sempre svantaggiosa (per esempio l'azione del bicipite che tramite il fulcro posizionato nel gomito solleva l'avambraccio). La predominanza verte sulle leve di terzo genere sempre svantaggiose ma con un ampio range di movimento e con la capacità di generare azioni molto veloci. La conoscenza di questo sistema abbinata ad un buon funzionamento dei propriocettori, permette di applicare, durante l'esecuzione di una tecnica, delle azioni che sfruttino i principi biomeccanici oltre che delle leve anche delle forze vettoriali e dell'applicazione del momento torcente dato dall'esplicazione della coppia di forze. In meccanica il momento torcente di una sezione è una coppia di momenti meccanici applicati perpendicolarmente a due facce opposte rispetto ad una sezione qualsiasi. La sollecitazione che provoca è detta torsione. Tutti questi principi della fisica meccanica sono i fondamenti affinché si possa immobilizzare mettendo in leva articolare (tecniche di controllo) o far cadere (tecniche di proiezione). Nell'allenamento dell'Aikido la continua analisi biomeccanica della tecnica porta il praticante ad una elevata conoscenza di tutti questi principi.

Alcuni esempi:

Ikkyo: leva di secondo genere

Shionage: leva di primo genere

Kotegaeshi: sfrutta il momento torcente di una coppia di forze

Iriminage: leva di primo genere (in statica) , momento torcente se è svolta in dinamica

koshinage: leva di primo genere

ASSI E PIANI DI MOVIMENTO

Per poter descrivere e quindi spiegare come avviene un movimento dal punto di vista cinematico è necessario puntualizzare il significato di assi e piani di movimento

Assi

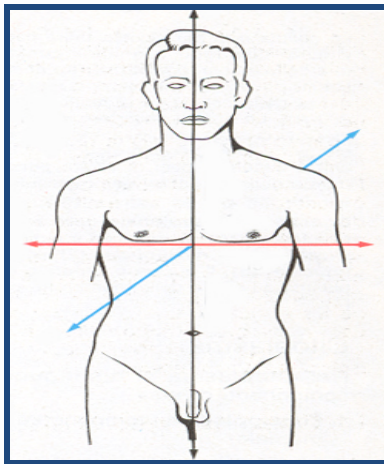
Sono delle linee attorno alle quali si verificano movimenti di *rotazione*

Sono relazionati a piani di riferimento

Piani

Sono delle superfici nelle quali si verificano movimenti di *traslazione*

Assi anatomici principali



✓ *Asse longitudinale:*

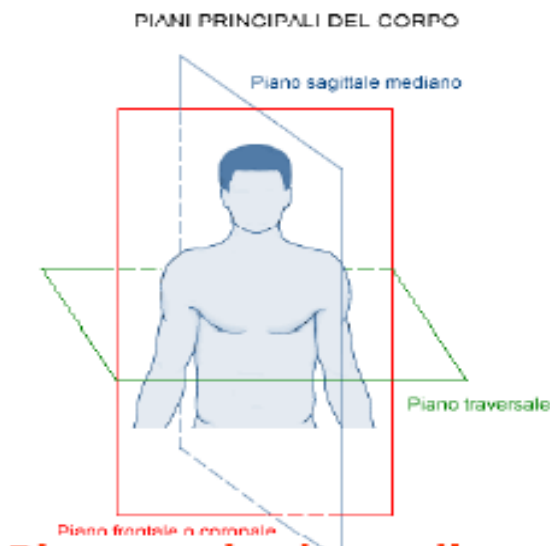
l'asse longitudinale del corpo è perpendicolare alla base di appoggio, quando il corpo è in posizione eretta. (nero)

✓ *Asse trasversale:*

L'asse trasversale, perpendicolare all'asse longitudinale, è diretto da sinistra verso destra. (rosso)

✓ *Asse sagittale:*

L'asse sagittale, diretto dalla superficie posteriore alla superficie anteriore del corpo, è perpendicolare ai due assi precedenti. (azzurro)



Piano sagittale: piano verticale immaginario che passa attraverso il centro del corpo (definito dagli assi longitudinale e sagittale), dividendolo in due metà uguali antimeri dx o sin.

Piano frontale: piano verticale parallelo alla fronte e perpendicolare al piano sagittale (definito dagli assi trasversale e longitudinale). Divide il corpo in parte anteriore e parte posteriore.

Piano orizzontale o trasversale: è un piano che divide il corpo in due metà superiore e inferiore.

Per esempio il taisabaki definito come **irimitenkan** dal punto di vista biomeccanico viene analizzato come un movimento che avviene sul piano sagittale ma con due diverse assi di rotazione; la prima ad intervenire è l'asse trasversale sulla quale avviene un movimento di rotazione dell'articolazione coxo-femorale permettendo l'"irimi" e di seguito una rotazione sull'asse longitudinale centrale permettendo l'azione definita "tenkan". Altri esempi di descrizione biomeccanica possono riguardare le principali tecniche di immobilizzazione o leve articolari. Più che per un nozionismo puro, le indicazioni sotto elencate possono essere utili a comprendere la tipologia di infortuni che si possono verificare durante

queste azioni. Proprio per realizzare una pratica in tutta sicurezza è importante che sia mantenuto attivo il principio di apprendimento che va dal facile al difficile.

Azioni sul polso

Il lavoro sulla mano e quindi l'azione sull'articolazione del polso, per risultare efficace, necessita di un punto di "ancoraggio" affinché non vi sia una via di fuga alla leva articolare, dunque sono le strutture articolari, "fissate" nell'angolo ideale, a garantire il pieno controllo e la riuscita della tecnica. Nelle tecniche che andiamo ad analizzare il comune denominatore è che si effettuano azioni motorie di torsione, abduzione, flessione del polso e contemporaneamente se ne impedisce la normale risposta motoria e biomeccanica, creando un "conflitto" doloroso e impedente.

Kotegaeshi

Si tratta di un movimento composto da flessione ed extrarotazione della mano. La contemporaneità di queste combinazioni motorie crea a livello della articolazione del polso una torsione lungo l'asse longitudinale dell'avambraccio che dà origine ad uno stiramento dei seguenti muscoli: estensore comune delle dita, estensore radiale lungo del carpo, i pronatori (pronatore quadrato, grande palmare) flessore ulnare del carpo anche i legamenti che stabilizzano l'articolazione possono danneggiarsi, il legamento radio carpale dorsale i due legamenti collaterali la membrana interossea.

Nikkyo

si crea una flessione abbinata ad una intrarotazione ed una abduzione della mano, in concomitanza si blocca la naturale intrarotazione del gomito (reazione biomeccanica conseguente alla torsione effettuata sul polso) agendo ulteriormente sull'articolazione. A livello biomeccanico i muscoli interessati da un'azione di questo tipo sono: il cubitale posteriore (o estensore ulnare del carpo), l'estensore comune delle dita, estensore radiale lungo del carpo, i supinatori, breve e lungo. Per quanto riguarda i

legamenti, sicuramente si ha sofferenza nel radio-carpale dorsale I collaterali, radiale e ulnare. Intercarpali membrana interossea

Sankyo

Questo movimento è caratterizzato da due fondamentali fattori: il primo è una torsione in intrarotazione della mano sul suo asse longitudinale, l'altro è il blocco dell'articolazione del gomito a circa 90°. A soffrire sono soprattutto i seguenti muscoli: supinatori, lungo e breve, palmare lungo, flessore profondo delle dita, grande palmare. Tra i legamenti interessati vi sono: i collaterali, radiale e ulnare, intercarpali, carpo-ulnare palmare. Il lavoro appena descritto non tiene conto della risposta di uke che nella sua azione di continua ricerca di annullare l'effetto della leva, adotta sistemi di spostamento tecnici tra cui rientra anche la caduta (ukemi) adottata come mezzo cosciente di taisabaki nello spazio.

CAPITOLO 4 - Reishiki



Prima di entrare nella trattazione specifica dell'argomento è opportuno fare una premessa storico-culturale per meglio comprendere il contesto in cui si sono sviluppate le regole comportamentali ed etiche che rappresentano la parte fondante del Reishiki.

BUSHIDO (武 BU 士 SHI 道 DO) e BUDO (武 BU 道 DO)

Con il termine Bushido (Bushì 武士 do 道) la cui traduzione è “la Via del Guerriero” dobbiamo intendere un vero e proprio codice comportamentale che i Samurai (Bushì) dovevano rispettare per salvaguardare la casta. I principi all'origine del Bushido videro la luce già all'inizio dello shogunato di Kamakura intorno al 1192 e si evolsero sulla base dell'ideologia confuciana e del buddismo Zen. Il termine Bushido fu usato a partire dal periodo Edo o Tokugawa (1603 – 1868) e fu dopo la restaurazione Meiji che i valori e le virtù in esso presenti influenzarono ed influenzano ancora oggi, in qualche misura, la morale nazionale giapponese. Dice Inazo Nitobe (1862-1933) nel suo Bushido l'anima del Giappone: *“...I precetti morali che avevo appreso durante la mia infanzia non venivano impartiti nelle scuole e fu solo quando iniziai ad analizzare i differenti elementi che formavano le mie nozioni morali, che scoprii di averle assorbite come l'aria che respiravo grazie al Bushido”*. Vale a dire che il popolo giapponese entra in contatto e

fa suoi alcuni principi presenti nel Bushido in modo innato quasi genetico. Più verosimilmente si tratta di educazione impartita fin da bambini e da esempi diretti che arrivano dal mondo intorno quotidianamente. Le regole sono state trascritte tra il 1710 e il 1716 da Tashiro Matazaemon Tsuramoto sotto dettatura del suo maestro Yamamoto Tsunetomo, erudito Monaco Zen. Tashiro Tsuramoto le raccolse sotto forma di aforismi nell'opera famosa HAGAKURE (all'ombra delle foglie) il libro segreto dei Samurai. L'Hagakure fu divulgato solo nel 1868, e venne pubblicato per la prima volta nel 1906. Con riguardo al Reishiki il testo richiama la nostra attenzione e ci fa riflettere su valori tutt'ora attuali ed all'importanza dello spirito di gruppo per difendere e mantenere unito il clan di appartenenza. Sempre Nitobe scrive *"Secondo il Bushido la conoscenza non doveva essere perseguita come fine a sé stante, ma come mezzo per ottenere saggezza"*. Il Bushi per essere degno di questo titolo doveva osservare con zelo valori etici e comportamentali quali rettitudine, giustizia, coraggio, benevolenza o compassione, cortesia, sincerità, onore, lealtà, onestà, generosità e grande autocontrollo. Il venir meno di qualcuna di queste virtù era causa di disonore del samurai e come conseguenza doveva portare al Seppuku, il suicidio rituale. Una delle interpretazioni del significato delle 5 pieghe davanti e 2 dietro dell'Hakama riconducono alle 7 virtù che il Samurai deve coltivare:

JIN (la misericordia, la compassione, la benevolenza) nelle relazioni umane pensiamo solo ai rapporti tra Senpai e Kohai nel dojo e nella società; **GI** (la rettitudine, la giustizia); **REI** (la cortesia, l'etichetta, il giusto comportamento) che come vedremo è anche sinonimo di regole e disciplina da applicare sul tatami per progredire nell'Arte e nella vita; **MAKOTO** (onestà accompagnata da purezza d'animo nel perseguire obiettivi senza tradire noi stessi e gli altri); **MEIYO** (onore) che richiede la strenua difesa della propria ed altrui dignità mai disgiunte dalla pazienza e dalla tolleranza; **YU** (il coraggio, il valore) al servizio di ciò che è giusto vivendo nella rettitudine dominando le proprie emozioni; **CHUGI** (la fedeltà, la lealtà) virtù oggi non riferita ad un Sovrano o ad un Signore ma allo spirito di servizio ed al rimanere fedeli ai principi della Via che si intende seguire. Secondo il Bushido ogni azione compiuta porta in sé la propria

piena responsabilità e pertanto, si deve essere pronti a rispondere delle conseguenze delle proprie decisioni. Nell'opera Hagakure si legge *“Talvolta durante una discussione o un litigio, occorre saper perdere subito per farlo con eleganza. Così nel sumo, se per vincere a tutti i costi si ricorre all'imbroglio, si è peggio che perdenti, si è al tempo stesso sconfitti e indegni”*. La fedeltà e la lealtà (chugi) verso coloro di cui si è responsabili non devono mai mancare nella condotta di un samurai. Il Bushido raccoglie in sé tutti quei principi che hanno costituito le radici profonde dell'etica giapponese e che per certi versi ancora oggi influenzano alcuni comportamenti della vita di tutto il popolo. Anche se alcune regole del Bushido sono strettamente legate all'ambiente ed al periodo storico in cui sono nate, non dovremmo dimenticare che queste sono parte essenziale del mondo che circonda le Arti Marziali tradizionali giapponesi che ancora oggi pratichiamo. Possiamo affermare che praticare il **REISHIKI** 礼式 nello studio dell'Aikido mantiene vivi i principi ed i valori alla base del Budo e del Bushido.

Senza Reishiki il Budo rischia di ridursi solo ad un insieme di tecniche violente e di strategie di combattimento che hanno come obiettivo principale la vittoria. Cosa comprensibile in un contesto di guerra ma non in una società civile in tempo di pace. *“Il combattimento privo di regole e di etica appartiene al modo animale e non al Budo. L’etichetta e la disciplina permettono il funzionamento armonioso di queste regole.”* (Nobuyoshi Tamura). Il termine Reishiki viene generalmente tradotto come *etichetta*. Reishiki è costituito da due caratteri. REI tradotto con saluto, cortesia, etichetta, mettere in risalto ciò che riluce in noi e SHIKI che significa cerimoniale, rituale, formalità, regola. Il Kanji Rei è composto da due elementi Shimesu e Yutaka o Utaka. Shimesu: lo spirito divino disceso sull’altare (ciò che si mostra) e Yutaka: la montagna, l’abbondanza, il recipiente colmo di cibo, la ricchezza. Nell’insieme si può dire che il carattere Rei significa *mettere in evidenza la propria ricchezza interiore*. La parola Reishiki molte volte viene legata o sostituita da altri termini contenenti il kanji Rei e tutti riguardanti l’etichetta: Reigi, Reigi Saho, Reiho (dove Ho sta per legge, quindi, regole per fare bene il saluto). “REI”, quindi, dovrebbe essere considerato non solo come “il saluto” ma come contenitore di valori e qualità quali: educazione, cortesia, rispetto della gerarchia e della propria posizione, gratitudine. Il Reishiki costituisce un aspetto tecnico ed educativo importante per l’evoluzione del praticante come qualsiasi altra base tecnica che egli sia chiamato a studiare in Aikido (o nelle altre arti marziali). Nel Budo la progressione tecnica nella disciplina rende manifesta la conoscenza del Reishiki da parte del praticante che sicuramente potrà utilizzarla quotidianamente anche fuori dal tatami. Il Reishiki non può essere imposto ma deve essere compreso ed apprezzato attraverso la pratica continua. Infatti, esso non si realizza attraverso la cieca fedeltà o l’ubbidienza al maestro ma attraverso l’impegno personale e la determinazione nella pratica al solo fine di migliorare sé stessi. Il Dojo (道場 letteralmente: luogo ove si segue la Via, luogo del risveglio) non è solo uno spazio per allenarsi ma un luogo dove ci si reca per conoscere se stessi tant’è che viene anche chiamato il luogo dell’illuminazione o della salvezza (dal sanscrito Babhi Manda). Il Dojo, quindi come il luogo dove esercitiamo il corpo, la mente e lo spirito. Un luogo importante, molto

diverso da una sala di ginnastica, fitness o altro. Nel Dojo, Reishiki va condiviso perché sia compreso come qualcosa di grande valenza culturale spirituale che unisce il gruppo in comportamenti utili a tutti. Ciò è reso possibile attraverso l'esempio di ognuno ed il rapporto mutualistico Senpai (esperto, più anziano di pratica) e Kohai (novizio, principiante). Reishiki non è un codice rigido e immutabile in cui sia sufficiente seguire pedestramente delle prescrizioni per fare bene. Le regole stesse possono differire, in particolare per la parte pratica, da Dojo a Dojo e/o da Maestro a Maestro. Le regole dell'etichetta nel saluto al Kamiza (il lato d'onore), per esempio, possono variare, ovvero con o senza Gassho (mudra con le mani giunte) con o senza battito delle mani, uno o più inchini. Ciò che più conta è che esso venga compreso profondamente nella sua essenza di meditazione dinamica che ci consente di essere presenti e centrati in ogni situazione per fare la cosa giusta al momento giusto in armonia con noi stessi e con gli altri. Attraverso il Reishiki, nella pratica dell'Aikido, impariamo ad usare un linguaggio senza parole i cui elementi, osservabili nel comportamento, rendono evidenti i miglioramenti della natura umana. Grazie alla modestia, all'umiltà, all'auto controllo che il Reishiki ci aiuta ad esercitare, si crea una vera armonia con l'ambiente e le persone a noi vicine. Ciò è vero in ogni circostanza ma non deve mai mancare durante gli stage o i passaggi di grado dove bisogna evitare di mettere in campo esibizionismo, aggressività, rabbia, orgoglio ma al contrario, dimostrare sempre rispetto, concentrazione ed equilibrio nei confronti di tutti. Reishiki va esercitato rispetto a sé stessi, rispetto alla pratica ed a tutti soggetti con cui interagiamo ma anche in rapporto alla società ed alla comunità in cui viviamo. Le regole del Dojo sono un insieme di accorgimenti e convenzioni che vengono tramandate da generazioni in generazioni. Gran parte del modo di muoversi all'interno del Dojo è stato ereditato dal retaggio storico-culturale dei samurai. Esempio tipico è il modo di muoversi in ginocchio, "shikko", che era il modo ammesso di spostarsi al cospetto dell'imperatore, dello shogun o del signore. Anche se all'inizio sembrano noiose e pedanti esse servono allo scopo di educare lo spirito, poiché il Dojo dove ci si allena per imparare l'Arte ma soprattutto ci si impegna per conoscere e migliorare sé stessi. In ogni Dojo il Kamiza costituisce il punto di riferimento

attorno al quale tutto è orientato. Il rispetto delle regole formali aiuta a creare una atmosfera concentrata e carica di energia, che si attua attraverso una giusta attitudine mentale e la consapevolezza del proprio corpo per mezzo di una corretta posizione. Nel dojo esistono numerosi gesti che conducono alla concentrazione ed al giusto comportamento, il modo di sistemare i propri indumenti, le proprie calzature, i propri effetti personali, il modo di salutare. Sarà compito dell'insegnante e dei Senpai con il loro esempio il far comprendere l'importanza del saluto all'inizio e al termine di ogni allenamento, della concentrazione necessaria in ogni gesto, del tenere in ordine ogni cosa nel dojo a partire dagli zoori prima di salire sul tatami, della cura dell'igiene e della divisa di pratica, del salutare il compagno prima e dopo aver lavorato con lui, dell'evitare di parlare troppo ed a voce alta, del piegare e sistemare con cura il keikogi e la hakama etc., etc. Per fare un esempio di etichetta ed estetica nell'ambito della cultura giapponese basti pensare all'eleganza di presentazione del cibo ed agli oggetti che vengono usati per contenerlo in un ristorante giapponese. Quel cibo, non cambierebbe il gusto se fosse servito in un modo approssimativo in un qualunque contenitore. La differenza sta proprio nel modo e nella cura dei particolari è nel vederlo presentato con attenzione nel modo migliore che esalta il cibo dandogli un valore diverso. Ciò che vediamo, i volti e l'aspetto delle persone, i suoni che udiamo, gli odori che percepiamo ci danno subito la sensazione di dove ci troviamo. Il Reishiki dunque, proprio come lo studio delle tecniche, fa parte integrante della Via, del DO, nel senso che ci aiuta a praticare concentrati e ad essere coscienti di ogni gesto, ovvero completamente presenti qui ed ora. È quindi importante conservare e continuare a trasmettere l'importanza del Reishiki ai nuovi e vecchi praticanti per preservare il modo corretto di come vanno fatte le cose, impegnandoci a rispettare la tradizione. È noto che grazie allo Zen, la cultura giapponese ha spinto le scuole di ogni arte alla ricerca della massima perfezione. I Samurai, ad esempio, nel rispetto del Reishiki partecipavano alla cerimonia del thè (CHA-no-YU), lasciando fuori dalla porta della stanza le loro armi e la loro baldanza ed erano, inoltre, costretti a piegarsi per entrare ed uscire a causa dalle ridotte dimensioni dell'uscio.

“Il luogo della pratica risiede nello spirito puro e nell’onestà che non cela false vanità” (Dal libro Chado di Soshitsu sen XV).

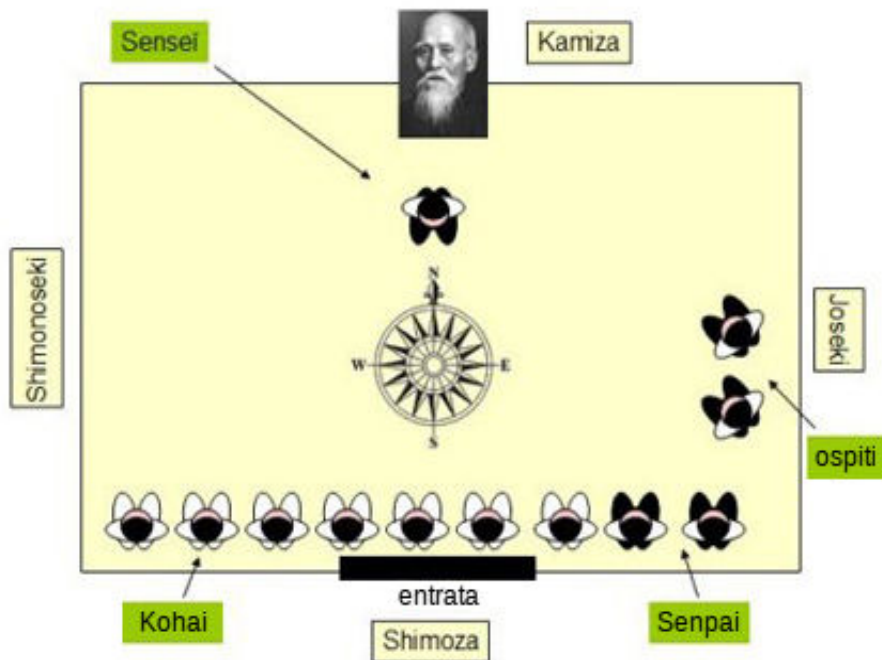
Entrando nel Dojo facciamo una scelta.

Ogni spazio, anche all’aperto, in cui intendiamo praticare, si trasforma in un dojo dove iniziare e finire con un saluto. Il saluto e le regole del Reishiki, laddove decidiamo di praticare l’Arte, valgono sempre sia per il dojo abituale che per luoghi diversi come una palestra scolastica, un palazzetto dello sport, una sala di danza o fitness, un parco, un prato, una spiaggia ecc. Entrando in un Dojo diverso dal proprio o frequentando un seminario bisogna porre la massima attenzione al Reishiki che viene adottato, eseguendo, con la mente libera dalle proprie conoscenze, le regole del saluto, della disposizione e dell’ordine delle cose così come le vediamo in quel momento. Il primo elemento importante da ascoltare è il nostro corpo che deve caricarsi di energia positiva attraverso la giusta attitudine mentale (shisei), la concentrazione e la consapevolezza di noi stessi. Scrive il maestro Koichi Tohei: *“la differenza fra un uomo saggio ed uno mediocre, consiste nel fatto che il primo utilizza l’ambiente che lo circonda, mentre il secondo se ne rende schiavo”*.

Si comincia, quindi, con il correggere noi stessi e la nostra postura.

Nell’accettare le regole di un gruppo si deve abbandonare l’ego dominante, e sforzarsi per lasciare fuori dal Dojo le nostre preoccupazioni, le nostre angosce, i nostri pensieri buoni o cattivi che siano. Così vale per i desideri, le passioni, le tensioni e gli attaccamenti. L’atteggiamento snob o di superiorità di certi praticanti privi del rispetto del Reishiki non fa che nuocere alla reputazione del loro maestro e del Dojo di appartenenza ed anche di tutta l’Arte Marziale da questi praticata. Nel Dojo dovrebbero regnare sentimenti d’amicizia e di massimo rispetto per tutti. Tutto ciò per poter praticare in armonia ed in un clima sereno dove respirare la gioia, l’entusiasmo e la passione per l’Arte.

Il Dojo tradizionale, dove si trova l’area tatami, si compone come segue:



1 - KAMIZA il lato superiore (nello shintoismo luogo o lato degli dei. Di regola a nord di fronte all'ingresso identificato con l'elemento Acqua) detto anche Shomen – Shinzen. È il luogo d'onore riservato al maestro ed eventualmente ai suoi ospiti importanti. Il Maestro quindi è l'unico che può dare le spalle allo Shinzen. In questo lato possono essere presenti le foto dei maestri fondatori, una calligrafia, il Kamidama神棚, (tempio in miniatura, letteralmente "mensola dei kami"). In alcuni dojo, dove gli spazi lo consentono, il kamiza è posizionato nel Tokonoma (床の間), una parte rientrante rialzata al centro del lato Shomen.

2 - SHIMOZA il lato inferiore (lato degli allievi posizionato di regola a Sud ed identificato con l'elemento Fuoco) SHIMOZA. Su questo lato del tatami siedono gli allievi, i quali si dispongono dal grado più alto a partire da destra volgendo lo sguardo al Kamiza, posizionandosi quindi dal grado più alto al grado più basso nella pratica che si troverà a sinistra. Nella disposizione in caso di pari grado vale l'anzianità di pratica. Nel caso di numero di allievi troppo elevato rispetto alla lunghezza del lato Shimoza si

faranno due o più file sempre rispettando per ogni fila, a partire dalla prima, l'ordine decrescente che vede il grado più alto a destra guardando il Kamiza.

3 – JOSEKI il lato ad Est (a destra guardando il Kamiza identificato con l'elemento Legno) JOSEKI dove siedono i Senpai, i gradi avanzati o gli ospiti del Maestro che in visita al Dojo. Di regola gli assistenti e gli Uke chiamati dal maestro per dimostrare le tecniche durante le pause siedono sul lato JOSEKI.

4 – SHIMOSEKI il lato ad Ovest (a sinistra guardando il Kamiza, identificato con l'elemento Metallo) lato riservato ai meno esperti nella pratica. Il lato dove tramonta il sole, ci indica simbolicamente che il sole illumina per ultimo questo lato del tatami come pure i Kohai, i gradi inferiori che, in alcuni dojo, si posizionano qui nel caso lo SHIMOZA non fosse sufficiente.

Il rituale del Dojo è relativamente semplice e deve essere rispettato scrupolosamente.

Per tradizione conviene che gli allievi arrivino al tatami qualche minuto prima del Maestro. Se vi sono addetti alla preparazione dell'area di pratica entrano per primi ed eseguono i compiti eventualmente a loro assegnati (disposizione dell'omaggio floreale, accensione dell'incenso e quant'altro previsto nel Dojo di appartenenza). L'allievo più anziano, se previsto dalle regole interne al Dojo può autorizzare i presenti a salire sul Tatami anche in assenza del maestro per iniziare un discreto e composto riscaldamento.

Sul tatami si entra posando prima il piede sinistro e facendo l'inchino Ritsurei verso il kamiza in segno di rispetto. Questo saluto va fatto ogni volta che si entra o si esce dal tatami. In alcuni dojo anche questo saluto viene fatto in seiza rivolgendosi sempre verso il Kamiza. Ritsurei viene eseguito in piedi unendo prima i talloni, mantenendo il busto e la nuca ben eretti e portando le braccia con le dita delle mani tese e serrate lungo la parte esterna delle gambe. L'inchino deve essere fatto senza piegarsi troppo in modo da evitare di mostrare la nuca a chi ci sta davanti. L'inchino (keirei) andrebbe fatto anche al Maestro quando lo si incontra al Dojo per la prima volta nella giornata; quando ci si rivolge a lui per un quesito o una richiesta e ripetuto al termine della risposta insieme al ringraziamento;

quando il maestro fa una correzione individuale, affinché possa essere accettata con interesse ed umiltà; durante la pratica, ogni volta che si cambia compagno (all'inizio del lavoro con l'espressione "ONEGAI-SHIMASU" ed alla fine con l'espressione ARIGATORU GOZAIMASHITA"). In Giappone l'inchino può variare d'inclinazione a seconda del contesto e di chi ci troviamo di fronte. L'inchino viene usato per mostrare rispetto, gratitudine o per chiedere scusa.

La lezione inizia e termina con il saluto. Molto importante è l'essere presenti ai due momenti ben posizionati, con il keikogi in ordine ed un atteggiamento mentale marziale. Ogni volta che si sale sul tatami, anche se non è in corso nessuna seduta d'allenamento, si deve eseguire il saluto. Non è solo una questione di cortesia, si saluta per rispetto verso i Maestri fondatori ed il luogo di pratica. Quando sta per cominciare la lezione gli allievi si dispongono rispettando le regole del Dojo (il grado più alto all'estrema destra ed il grado più basso all'estrema sinistra del lato Shimoza guardando il lato Kamiza. Il maestro si troverà di fronte con le spalle rivolte verso il Kamiza. Dopo che il maestro si è seduto all'ordine "Seiza" si scende prima con la gamba sinistra (il lato dove il samurai teneva la spada) e poi con la gamba destra. Ci si siede portando gli alluci a contatto mentre i talloni, rivolti verso l'esterno, formano un incavo su cui ci si siede. La schiena è dritta, la testa eretta, le spalle sono rilassate e le mani sono appoggiate sulle gambe coi palmi in basso e le dita rivolte verso l'interno. Le ginocchia sono aperte in modo naturale, generalmente distanziate dalla misura di due pugni. Solo alle donne è permesso tenere le ginocchia chiuse. Per ottenere una fila ordinata e dritta bisogna allineare le proprie ginocchia con quelle del compagno alla nostra destra. Tenere lo sguardo in direzione del Kamiza senza distrazioni e senza far rumore. Le modalità qui esposte ovviamente possono presentare alcune piccole differenze da Dojo a Dojo o da stile a stile.

Dalla posizione di seiza, prima del saluto Zarei, si usa fare, ma non è obbligatorio, mokusō 黙想, un breve periodo di silenzio e concentrazione, con le mani appoggiate all'addome, la sinistra sopra la destra, i pollici che si toccano a formare il mudra Hokkai-join (mudra cosmico) che come nella pratica dello ZaZen richiede l'immobilità fisica, così da svuotare la mente e

prepararsi alla lezione. Lo stesso può essere fatto a fine lezione dove con la respirazione si placa il corpo e la mente esprimendo dentro sé stessi gratitudine per il lavoro svolto. All'ordine mokusō-yame finisce la breve meditazione. Il saluto in Seiza si esegue con l'inchino in avanti senza sollevare i fianchi appoggiando sul tatami prima la mano sinistra e poi la destra con i palmi in basso e le dita serrate e rivolte leggermente verso l'interno. Alla fine di ogni inchino si torna in posizione seiza riportando sulle cosce prima la mano destra e poi la sinistra o tutt'edue insieme. Questa ritualità è il retaggio della casta dei samurai, infatti la tradizione marziale narra che nessun guerriero abbassava la testa tanto da perdere di vista le mani della persona che gli stava di fronte, esponendosi così ad un attacco fatale. Di regola è il Senpai più anziano che impartisce gli ordini dal lato Joseki ovvero dal grado più alto posizionato come capofila all'estrema destra degli altri allievi. In molti dojo questi ordini vengono impartiti direttamente dal maestro.

Il Reishiki del saluto più in uso viene fatto con la seguente sequenza:

1 - L'insegnante è rivolto al KAMIZA, all'ordine dell'assistente SHOMEN NI REI o SHINZEN NI REI: REI! si esegue il primo inchino al lato Kamiza;

2 - L'insegnante si volta verso Shimoza ed all'ordine SENSEI NI REI: REI! si esegue l'inchino per il saluto al maestro o ai maestri ovvero a chi ha ruoli d'insegnamento.

3 – OTAGAI NI REI: REI! il saluto tra tutto il gruppo ad esprimere l'unità ed il rispetto che deve essere sempre presente nel dojo.

4 – KIRITSU! (alziamoci). I praticanti si alzano (in ordine di grado o tutti insieme) sollevando prima la gamba destra e poi la sinistra. Alzandosi, a seconda della regola del dojo, si arretra tutti con la gamba destra o si avvanza con la sinistra per formare una fila ordinata.

Alla fine della lezione dopo il saluto si effettua Zarei con i vari partner con cui si è lavorato ovvero come in uso in occidente con l'ultimo partner con cui si è praticato. Di norma è sempre kohai che si avvicina per primo al senpai.

Chi arriva in ritardo attende in silenzio, senza disturbare, che sia terminata la cerimonia del saluto e che venga dato il permesso di entrare. Una volta entrato sul tatami si posiziona in seiza rivolto verso il Kamiza (Shinzen) ed

effettua il saluto, dopo un inchino verso il maestro attende da questi l'autorizzazione ad alzarsi per praticare. In questo caso il saluto può essere fatto dal lato Shimoza vicino al punto dove si è saliti sul tatami oppure passando dal lato Joseki per portarsi verso il lato Kamiza senza intralciare o disturbare.

Il tatami dopo il saluto finale può essere utilizzato per la piegatura della Hakama che deve essere fatta senza perdita di tempo e chiacchiere che possano rallentare il Soji (la pulizia ed il riordino del Dojo) al quale tutti dovrebbero partecipare. Il Soji, la dove praticato, deve essere organizzato in modo da consentire la rapida esecuzione della pulizia specialmente se un altro corso è prossimo ad iniziare l'allenamento.

Le modalità qui esposte ovviamente possono presentare alcune differenze da Dojo a Dojo o da stile a stile.

Si elencano qui di seguito alcune regole di Reishiki da osservare nel Dojo e nei luoghi di pratica:

- a) Rispettare la puntualità. Arrivare con l'anticipo necessario per cambiarsi ordinatamente e con calma;
- b) È consigliabile mantenere un tono di voce moderato, anche quando si è in attesa di entrare sul tatami. Ciò anche per rispetto nei confronti delle persone che eventualmente stanno già praticando;
- c) In caso di ritardo giustificato cambiarsi velocemente senza dilungarsi in chiacchiere per limitare al massimo il tempo trascorso dall'inizio della lezione;
- d) Quando si arriva in ritardo aspettare che il Maestro ci autorizza ad entrare sul tatami;
- e) Gestire bene gli spazi a disposizione per riporre gli abiti, lasciare in ordine lo spogliatoio curando di lasciare posto agli altri;
- f) Ricordarsi di spegnere il cellulare fatti salvi i casi di reperibilità autorizzati dal maestro;
- g) Curare l'igiene del corpo ed in particolare lavare bene mani, piedi, collo, orecchie.
- h) Lavare i piedi prima di salire sul tatami e se è il caso fare la doccia anche prima della lezione;
- i) Raccogliere i capelli lunghi in modo da poter praticare con tranquillità;

- j) Le unghie devono essere tenute corte in quanto oltretutto possono ferire in un contatto non previsto o una presa;
- k) Sul tatami e durante la pratica non devono essere indossati orecchini, collane, bracciali o altri accessori che possono creare danno a sé stessi ed agli altri;
- l) Dotarsi di zoori o ciabatte pulite per muoversi all'interno del dojo;
- m) Gli Zoori dovranno rigorosamente essere disposti sul lato opposto al kamiza senza eccezioni salvo per quelli del Maestro.
- n) È sempre proibito salire sul tatami con calzature di qualsiasi tipo;
- o) Presentarsi sempre con il keikogi in ordine e pulito;



- p) La cintura deve essere indossata in modo corretto e annodata secondo l'uso del Dojo;
- q) Al dojo non sono ammesse persone in stato di ubriachezza o sotto l'effetto di sostanze che alterino lo stato di vigilanza. Lo stesso dicasi per provocatori e malintenzionati;

- r) Nel caso di piccole ferite o lievi abrasioni le parti interessate andranno adeguatamente protette.
- s) Il Maestro o i suoi Assistenti dovranno essere tempestivamente informati, in caso di problemi di qualsiasi natura, ciò al fine di tutelare la salute ed il benessere di tutti.
- t) Durante la pratica è bene essere concentrati senza parlare inutilmente.
- u) Durante la spiegazione delle tecniche ci si dispone in seiza o seduti a gambe incrociate evitando di posizionarsi con le spalle verso il Kamiza;
- v) In ogni luogo del Dojo bisogna evitare la posizione a braccia conserte che è considerata irrispettosa specialmente durante le spiegazioni. (assume il valore, anche se non voluto, di un atto di sfida);
- w) Accettare con gratitudine i consigli e le correzioni di chi conduce la lezione;
- x) Durante l'allenamento si potrà parlare a bassa voce solo se necessario o per dare consigli in modo garbato al nostro compagno meno esperto;
- y) Si sale sul tatami per imparare e praticare, non per coltivare ed esaltare il proprio ego;
- z) Astenersi dal mostrare o eseguire cose diverse da quelle proposte dal maestro;
- aa) Non criticare o deridere i compagni. Si devono rispettare gli altri ed aiutare solo quando siamo in grado di farlo;
- bb) Non si devono assumere atteggiamenti prevenuti mirati ad impedire al compagno l'esecuzione della tecnica. Non assumere quindi atteggiamenti negativi, di resistenza o incontrollati che possano ledere fisicamente o nell'umore i compagni;
- cc) Se durante la pratica si riceve un colpo o un urto involontario, evitare atteggiamenti aggressivi. Chi dovesse provocare un danno anche lieve deve subito porgere le sue scuse;
- dd) Praticare con impegno evitando pause ingiustificate;
- ee) Non sostituirsi al Maestro tediando in modo assillante kohai, in particolar modo quando il maestro è presente sul tatami e non si è investiti della responsabilità di insegnare.
- ff) Quando l'insegnante, durante la lezione, si sofferma a spiegare a qualcuno, vicino al posto dove stiamo praticando, possiamo interrompere l'allenamento ed osservare in posizione seiza. Ciò anche per rispetto e dare maggior spazio sul tatami al maestro;

- gg) Quando viene mostrata una tecnica, gli allievi più giovani dovrebbero (se non ci sono diverse indicazioni da parte del maestro) invitare velocemente e senza perdere tempo gli allievi più esperti rivolgendosi loro con "onagai-shimasu".
- hh) L'allievo più anziano comincia per primo l'esecuzione della tecnica così Kohai può osservare prima per fare meglio quando dovrà fare da Tori;
- ii) Non appena viene dato l'ordine dal maestro per ulteriori spiegazioni interrompere immediatamente il vostro movimento e raggiungere una postazione sul tatami.
- jj) Al termine dell'allenamento si saluta il partner con un inchino ed un semplice grazie;
- kk) Evitare di soffermarsi in piedi avanti o peggio dietro ad una persona seduta in seiza sul tatami (è molto irrispettoso);
- ll) I praticanti e soprattutto i Yudansha devono partecipare attivamente alla vita del Dojo. La partecipazione ad eventi, stages e dimostrazioni è caldamente consigliata;
- mm) Durante gli stages rispettare il maestro che insegna mostrando attenzione, concentrazione ed interesse;
- nn) Negli stages lavorare con allievi di altri Dojo e non sempre con i soliti compagni del proprio dojo;
- oo) Quando occorre riordinarsi il Keikogi ci si rivolge al partner con Suminasen (scusa), ci si sposta verso l'esterno del tatami, mai sul lato Shomen, e ci si sistema nel più breve tempo possibile;
- pp) Ogni volta che si entra e si esce dal Dojo chiedere il permesso al Maestro ed inchinarsi verso il Kamiza all'ingresso;
- qq) Chi assiste alla lezione da spettatore o come ospite deve rimanere in silenzio, evitare di bere, mangiare o fare rumore;
- rr) Finita la lezione, nei pressi dell'area di pratica e nello spogliatoio evitare di parlare a voce alta, fare rumore o disturbare chi eventualmente sta praticando;
- ss) Alla fine della lezione con il saluto finale ogni attività deve essere sospesa ed il tatami lasciato libero, fatto salvo il tempo necessario per la piegatura del hakama, il riordino delle armi ed il SoJi la pulizia del tatami.
- tt) Custodire le armi con cura. Queste non dovranno mai essere abbandonate sul tatami.
- uu) Le armi che presentino difetti o scheggiature tali da pregiudicare la sicurezza durante la pratica non potranno essere usate;

- vv) Onorare per tempo il pagamento delle quote dovute in base alle attività a cui si è iscritti;
- ww) Prima di iniziare le lezioni è doveroso mettersi in regola con l'assicurazione, la visita medica ed i pagamenti;
- xx) Chiedere il permesso al Maestro per qualunque attività si intenda svolgere nel Dojo di pratica anche per un tempo molto limitato al di fuori della lezione ufficiale;
- yy) Chiedere il permesso al Maestro prima di recarsi in visita presso altri Dojo.

SHIKEN 試験 ESAMI



Gli esami sono un momento molto importante per un praticante. Un'occasione dove dimostrare i progressi ottenuti nello studio del programma tecnico in relazione al grado che si intende conseguire. Il candidato ancorchè presentato dal suo insegnante dovrà essere preparato, sicuro di essersi impegnato a fondo e conoscere le regole di svolgimento degli esami. La responsabilità della candidatura di un allievo non idoneo o in carenza di requisiti per sostenere l'esame ricade sul suo insegnante. Nel rispetto della sensibilità dei suoi allievi ed al fine di evitare una delusione dalle conseguenze, a volte, oltre modo negative, l'insegnante è tenuto a verificare seriamente la preparazione dei propri allievi. Durante lo svolgimento degli esami, se non membro di commissione, l'insegnante potrà assistere all'esame dal lato Joseki. La commissione, là dove è possibile, si dispone sul lato Kamiza. In caso di più commissioni dipenderà dalla situazione e dalla grandezza della sala designata. La Giuria conduce l'esame in Keikogi e Hakama. I membri di commissione prenderanno posto

al tavolo se è stato preparato o in seiza sul tatami. I saluti ai Candidati si faranno possibilmente a partire dalla posizione seiza. Si avrà cura di porre le domande ai Candidati in maniera chiara e conforme alla pronuncia giapponese. La commissione dovrà tenere un comportamento impeccabile dove imparzialità, rispetto per il candidato ed il suo lavoro siano sempre presenti in ogni fase di svolgimento della prova. I membri di giuria devono sempre tenere un atteggiamento composto ed attento durante tutta la sessione d'esame. La commissione dovrà evitare in ogni modo di mettere a disagio il candidato con osservazioni lunghe e tediose o correzioni non opportune che tra l'altro mettano in discussione il lavoro e la linea tecnica seguita dal suo insegnante. Il fine dell'esame è stabilire una valutazione obiettiva del livello di pratica del candidato in seno alla pratica dell'Aikido. I candidati in attesa devono conservare una corretta postura con la colonna dritta, se è possibile in seiza. Tale attitudine fa già parte del test. Alla sessione d'esame i Candidati dovranno presentarsi con la divisa di pratica in ordine (*Keikogi, Hakama, Zoori*), le armi necessarie in buono stato mantenendo sempre uno stato di vigilanza e presenza per essere sempre nel posto giusto e favorire il corretto svolgimento della prova. Quando il Candidato o i Candidati e gli eventuali uke sono invitati a salire sul tatami, si disporranno sul lato Joseki in seiza dopo aver disposto le armi in posizione orizzontale sul bordo del tatami in corrispondenza con la propria posizione (es. Jo, Ken, Tanto con il taglio verso l'esterno). Quando la commissione è pronta chiama tutti i presenti Tori e Uke per un saluto iniziale. Si costituisce così una fila ordinata davanti alla commissione. Partono dal lato Joseki prima candidati e di seguito gli uke. All'ordine i candidati e gli uke si portano in posizione seiza. Fatto il saluto di inizio sessione tutti si portano ordinatamente sul lato da cui sono venuti. Allorché il candidato da esaminare per primo è chiamato dalla giuria egli si alzerà con le proprie armi nella mano destra, si posizionerà e prenderà posto davanti alla commissione nella zona del tatami riservata agli esami. Egli collocherà le proprie armi dietro di sé in orizzontale badando a non volgere il taglio o la punta verso il Kamiza. Nel caso gli Uke fossero essi stessi candidati faranno la stessa cosa. In questo caso la commissione inviterà tutti i candidati a prendere posizione di fronte sull'estremità dell'area di

esame, chiamando chi inizierà l'esame per primo e chi farà per primo da uke. È buona norma esaminare i candidati in ordine crescente di esame da sostenere partendo quindi dalla prova per il grado Shodan. L'esame ha inizio con uke alla sinistra di tori ambedue in seiza di fronte alla giuria. Gli altri uke (eventuali altri candidati) si posizioneranno alla destra rispetto alla giuria (Shimoseki) mentre sul lato (Joseki) alla sinistra della commissione restano in posizione ordinatamente in attesa gli altri candidati e gli altri uke. Si effettua un primo Zarei alla commissione subito dopo un secondo inchino tra Tori e Uke. Tori nel saluto con uke avrà la commissione alla sua destra. L'esame ha inizio. Il candidato continuerà ad eseguire la tecnica richiesta fino a nuova richiesta. Al cambio uke, ordinato dalla giuria nel corso dell'esame, Uke e Tori (con la commissione alla sua destra) si saluteranno ad una distanza adeguata. Se al momento del cambio, Tori sarà in seiza anche Uke dovrà andare in seiza per il saluto. Durante l'esame la commissione potrà valutare in base al candidato e per ragioni di sicurezza, eventuali brevi pause di recupero o in via eccezionale l'assunzione di acqua. Durante l'esame il candidato dovrà sempre dimostrare, rispetto di Uke, concentrazione ed autocontrollo che sono fattori alla base della pratica del Reishiki. Il candidato in tutte le fasi dell'esame deve essere in grado di dimostrare di aver fatto propria la conoscenza del Reishiki attraverso la sicurezza con cui egli si muove in ogni situazione. In caso di sessioni particolarmente lunghe i membri di commissione devono dare l'esempio ed evitare di mettersi in posizioni non consone e/o di assumere bevande che sono negate ai candidati. Alla fine della prova il candidato e uke fanno un saluto alla giuria e tra di loro ed aspettano le istruzioni della giuria sul prosieguo degli esami. Al termine della sessione d'esame le giurie sul lato kamiza ed i candidati di fronte sul lato Shimoza si dispongono sul tatami in piedi. Il presidente di sessione proclama i risultati dei soli candidati promossi pronunciando nome, cognome, grado conseguito. Il candidato chiamato fa un passo in avanti e ascoltato il risultato si reca a ritirare dalle mani del presidente il proprio Budopass facendo un inchino. Al termine della cerimonia di attribuzione dei gradi si effettua un saluto finale tutti insieme. Il candidato sia che venga promosso o respinto dovrà accogliere l'esito con educazione ed umiltà. In

caso di esito negativo il compito del suo insegnante sarà quello di confrontarsi con la commissione esaminatrice per ricevere le spiegazioni necessarie. Spetterà alla commissione fornire al candidato i dettagli che hanno portato al fallimento della prova ed i consigli per il prossimo test anche in forma scritta. L'atteggiamento con il quale il candidato si rivolge alla commissione e/o al suo insegnante in seguito ad un esito negativo darà in ogni caso informazioni importanti sulla formazione, sul rispetto del Reishiki e sull'attitudine della persona, di cui tener conto per il futuro.

TANTO DORI

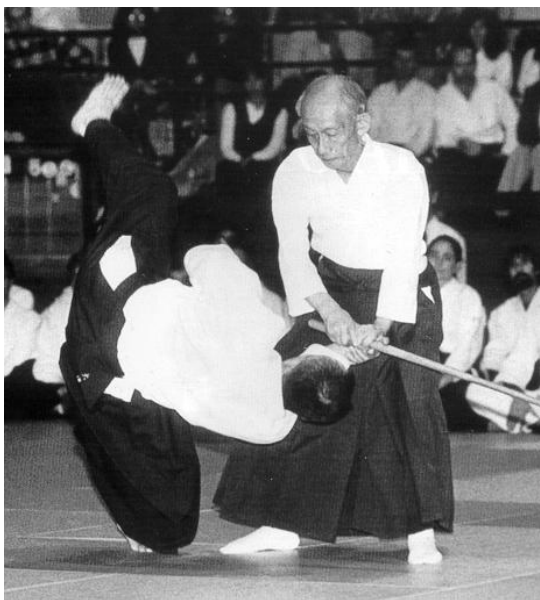
Uke si munirà del proprio Tanto, sia inginocchiandosi con il dorso eretto sia poggiando un ginocchio al suolo, sia partendo dalla posizione di seiza (non è necessario salutare l'arma a meno che non sia elemento irrinunciabile nel reishiki del proprio dojo). Poi avanzerà fino al posto indicatogli dalla commissione. Tori resterà in attesa in posizione corretta sul posto indicatogli dalla commissione, se fosse necessario, rassettarsi il keikogi volgendosi verso il lato opposto al Kamiza. Un Reishiki ben gestito costituisce un mezzo efficace per ritmare la propria prestazione. Tori ed Uke si salutano in Tachirei, Uke tiene il Tanto in posizione Sage-to ed all'ordine iniziano. In Tanto dori è obbligatorio disarmare il proprio avversario nel modo corretto. Per rendere il coltello ad Uke, Tori lo terrà nel palmo della mano con il filo non sulla mano e la punta verso di sé (il manico verso uke). Altra modalità possibile in uso è quella che Tori dopo il disarmo lasci l'arma sul tatami ad una certa distanza da Uke ed andrà a prendere posizione per la tecnica successiva. Uke riprenderà l'arma dando prova di controllo su sé stesso, ristabilirà la propria distanza corretta. Alla fine del Tanto dori, Tori renderà l'arma ad Uke e tutti e due riprenderanno una distanza corretta per il Tachirei ed Uke rimetterà il Tanto al proprio posto.

JO DORI – JO NAGE WAZA



Uke si munirà del proprio Jo, sia inginocchiandosi con il dorso eretto sia poggiando un ginocchio al suolo, sia partendo dalla posizione di Seiza. Non è necessario salutare l'arma. Poi avanzerà fino al posto indicatogli dalla commissione. Intanto Tori aspetterà in posizione corretta sul posto designato dalla commissione d'esame o potrà, se fosse necessario, rassettarsi il Keikogi volgendo verso Shimoza. Shidachi (tori) e Uchidachi (uke) si salutano in Tachirei, Uke tiene il Jo nella mano destra con la punta verso il basso e l'altra estremità che sporge di circa 15 cm da dietro la spalla destra. All'ordine Uke assume la guardia Jo no kamae chudan e l'esame prosegue. In Jo dori è obbligatorio disarmare il proprio avversario. Per rendere il Jo ad Uke, Tori tenderà il Jo in orizzontale con le due mani. Uke riprenderà l'arma dando prova di controllo su sè stesso e senza precipitazione ristabilirà la propria distanza corretta. Alla fine del Jo dori, Tori renderà l'arma ad Uke e tutti e due riprenderanno una distanza corretta per il Tachirei ed Uke rimetterà il Jo al proprio posto. Nel caso che al Candidato venga richiesto alla fine di Jo dori di eseguire Jo nage waza, Tori conserverà l'arma e Uke potrà afferrarla a mani nude per proseguire l'esame. Durante questo cambiamento non è necessario nessun tipo di saluto. Tori alla fine del Jo nage waza renderà l'arma a Uke, insieme faranno Tachirei e Uke rimetterà l'arma al proprio posto.

TACHI DORI



Il Bokken anche se di legno è da considerarsi come Shinken (katana) la spada dei samurai. Bisogna tenere verso quest'arma il dovuto rispetto come se si trattasse di una vera lama con tanto di fodero (saya). Quindi l'attitudine dovrà essere quella di considerare lo sguainamento (batto) ed il rinfoderare (noto) come un gesto da non trascurare. Uke si munirà del proprio Bokken, sia inginocchiandosi con il dorso eretto sia poggiando un ginocchio al suolo, sia partendo dalla posizione di Seiza. Un saluto all'arma, visto il simbolismo connesso al Ken, è accettato ma non è obbligatorio. Poi avanzerà fino al segno indicato tenendo la sua arma nella mano destra in posizione Sage-to. Nel frattempo Tori si terrà in posizione corretta sul proprio posto o potrà, se fosse necessario, rassettarsi il Keikogi volgendosi verso Shimoza. I due avversari si saluteranno in Tachidori. Uke continuando a tenere il proprio Bokken in Sage-to nella mano destra. Dopo passerà il Ken sul lato sinistro (Te-to) e assumerà la propria Kamae. L'esame prosegue. In Tachidori è obbligatorio disarmare il proprio avversario. Per rendere il Bokken ad Uke, Tori lo terrà con due mani con il filo verso l'alto e la punta verso di sé. Quando si consegna un'arma, il lato offensivo viene tenuto verso di sé, di solito a due mani e tenendo il manico

con la sinistra. Uke riprenderà l'arma dando prova di controllo su sè stesso e senza precipitazione ristabilirà la propria distanza corretta. Alla fine del Tachidori, Tori renderà l'arma ad Uke e tutti e due riprenderanno una distanza corretta per il Tachirei. Quindi Uke rimetterà il Bokken al proprio posto.

RANDORI



Randori si svolgerà alla fine dell'esame. L'Uke inizialmente scelto da Tori vi parteciperà affiancato da uno o più candidati all'esame. Gli avversari si porteranno sull'ato destinato ad Uke, saluteranno in Tachi waza e incominceranno ad attaccare. Alla fine del lavoro gli Uke si riposizioneranno sul lato Uke per salutare in Tachirei Tori. Solamente l'Uke iniziale si metterà in Seiza per concludere il Reishiki con Tori e sancire la fine dell'esame.

KUMIJO



Nel Kumijo Uke e Tori si muniranno di Jo sia inginocchiandosi con il dorso eretto sia poggiando un ginocchio al suolo, sia partendo dalla posizione di seiza. Salutare l'arma non è obbligatorio. Uke e Tori, poi avanzeranno fino al segno indicato tenendo il Jo nella mano destra con una punta verso il basso e l'altra che sporge di circa 15 cm dalla spalla destra dietro l'ascella. Uchidachi e Shidachi si saluteranno in Tachirei. In seguito uchidachi assumerà la guardia hidari chudan no kamae e Shidachi potrà il Jo perpendicolarmente davanti al piede sinistro, tenendolo con la mano sinistra. All'ordine uchidachi eseguirà gli attacchi e Shidachi eseguirà i kumijo nel modo richiesto. Dopo ogni Kumijo, uchidachi dovrà riposizionarsi prendendo la giusta distanza e shishidachi dovrà riprendere la posizione iniziale mantenendo sempre un'attitudine marziale e di controllo. Se nel corso del Kumijo Tori disarmasse Uke renderà a quest'ultimo l'arma applicando per quanto possibile il Reishiki utilizzato per Jo dori. Uke riprenderà l'arma dando prova di controllo su sè stesso e senza precipitazione ristabilirà la propria distanza corretta. Alla fine del Kumijo Tori ed Uke riprenderanno una distanza corretta riportando il Jo nella mano destra e quindi saluteranno in Tachirei. Riporranno infine le proprie armi.

KUMITACHI



Nel Kumi-tachi Uke e Tori si muniranno di Bokken sia inginocchiandosi con il dorso eretto sia poggiando un ginocchio al suolo, sia partendo dalla posizione di seiza. Salutare l'arma. Uchidachi e e Shidachi poi avanzeranno fino alla posizione indicata tenendo il Ken nella posizione Sage-to. Uchidachi e Shidachi si saluteranno in Tachirei tenendo entrambi il Bokken in posizione Sage-to. In seguito passeranno il Ken a sinistra Te-to e quindi Tai-to. Eseguiranno Batto ed assumeranno Seigan no Kamae e la prova inizierà. Se nel corso del Kumi-tachi Tori disarmasse Uke renderà a quest'ultimo l'arma applicando per quanto possibile il Reishiki utilizzato per Tachi dori. Uke riprenderà l'arma dando prova di controllo su sè stesso e senza precipitazione ristabilirà la propria distanza corretta. Alla fine del Kumi-tachi Tori ed Uke riprenderanno una distanza corretta rinfodereranno il Ken (No-to) e lo riporteranno nella posizione Sage-to e quindi saluteranno in Tachirei. Riporranno infine le proprie armi.

REISHIKI DURANTE I SEMINARI E GLI STAGES

Ogni partecipante deve fare in suo meglio per mantenere un ambiente ordinato e il più aderente possibile allo spirito del Budo. Ogni insegnante deve dimostrare e dare l'esempio della padronanza del Reishiki e delle regole di cortesia e di rispetto dovute verso tutti gli altri insegnanti. Durante lo svolgimento della propria lezione l'insegnante dovrà astenersi dall'esprimere giudizi o critiche sulla tecnica e sul pensiero degli altri insegnanti. Bisognerà anche evitare atteggiamenti di superiorità che sconfinano in un esibizionismo ed un narcisismo che va a scredito di tutta la nostra disciplina. Tutti i partecipanti devono osservare le regole del Reishiki su esposte ed in più considerare che in sede di stage la docenza affidata a insegnanti esterni, anche di alto livello, è un'occasione importante per mettere in pratica, in un ambiente diverso dal proprio dojo, ciò che si è imparato.

Riscaldamento. Se alcuni desiderano eseguire, nei minuti precedenti l'inizio della lezione, un riscaldamento particolare è opportuno che, oltre a non costituire un momento di spettacolo per la platea, questo termini con sufficiente anticipo al momento in cui ci si dispone per il saluto. Più il grado è elevato più il proprio riscaldamento è un fatto semplice, assolutamente privo di esibizionismi.

Permessi. Se per qualsiasi eventualità il praticante dovesse allontanarsi dal tatami va eseguita una cortese richiesta di permesso al conduttore dello stage (e a nessun altro). Alla ovvia risposta positiva un piccolo saluto, come forma di rispetto, sarebbe dovuto mentre è sempre obbligatorio il saluto abbandonando il tappeto.

Dimostrazione delle tecniche. Vi è un momento particolare dello stage che si ripete con costanza ovvero la spiegazione della tecnica. Lo spazio occupato dal Kamiza fino a quello occupato dal maestro conduttore del corso deve essere libero dai praticanti, nessuno deve mostrare direttamente la schiena al Kamiza. L'uke designato attende in posizione di seiza o semi accosciata fino al momento in cui è richiesta la sua azione. Tale cosa si ripeterà ogni qualvolta l'azione è sostituita dalla spiegazione verbale. Al termine, un saluto in seiza al Maestro per l'insegnamento privato accordato è d'obbligo. I fruitori della spiegazione sono tenuti ad un

comportamento consono, seppure compatibile con le condizioni fisiche del momento.



Tadashi Abe Sensei

Il lavoro con un compagno. Al momento della ripresa del lavoro si saluta il compagno a noi più prossimo, certamente non quello preferito. Soprattutto la scelta è una azione discreta, senza richiami ad alta voce o strattoni al keikogi. Seppure sia gratificante lavorare sempre ed esclusivamente con persone di pari o superiore livello è opportuno dedicare ai kyu almeno il cinquanta per cento del proprio lavoro, inoltre non è corretta una pratica che isoli il praticante in una unica zona del tatami. Un aspetto importante della pratica è il rispetto del proprio compagno e di quelli adiacenti alla zona in cui lavoriamo. Questo rispetto si concretizza:
A) La velocità delle tecniche è compatibile con le capacità e le condizioni del compagno al di là della disponibilità e al masochismo dello stesso.

B) La direzione del lavoro deve tenere conto delle coppie che lavorano per evitare di proiettare il proprio compagno in una zona pericolosa per il medesimo o per i terzi.

C) La gratificazione di far eseguire una proiezione, o di eseguirla se si è Uke, deve essere assolutamente subordinata alla sicurezza di chi ci sta vicino.

D) Un ritmo di lavoro tra i partner che crea il vuoto attorno (un vuoto che si crea sulla base del timore di incidenti che coinvolgerebbero estranei) è una cosa molto lontana dall' Aikido.

E) Se si applicano leve non commisurate al compagno, o si usa una spropositata forza in rapporto alle potenzialità di risposta siamo di fronte nella migliore delle ipotesi ad una incapacità di auto valutazione, in altro caso ad una forma di esibizionismo dimostrativo che nuovamente non è compatibile con la disciplina Aikido.

F) Lavorare sempre ed esclusivamente con i propri amici piuttosto che perdere il proprio tempo con coloro che non si conoscono e lasciare in questi ultimi un'idea falsa della capacità di accoglienza di un gruppo.

G) Il saluto all'inizio ed alla fine della pratica di coppia e d'obbligo.

Conclusione dello stage. Alla fine di uno stage ed esaurito il cerimoniale dei saluti (Kamiza, Maestro, ultimo compagno di lavoro) vi è il tempo per piegarsi l'hakama, in ogni caso bisogna evitare di soffermarsi troppo in atteggiamenti non consoni. Si può certamente compiere qualche movimento di Aikido atto a rivedere qualcosa dello stage appena concluso, ma è da evitare la messa in scena di una rappresentazione pubblica.



Tada Sensei

CAPITOLO 5 – La tecnica

Ukemi waza



Non sempre negli sport è prevista una metodologia del saper cadere, anche se ultimamente, soprattutto negli sport post-moderni è diventata parte integrante della didattica. Anche nella vita quotidiana lo studio dell'equilibrio e della gestione della caduta, soprattutto negli anziani, sarebbe necessaria, anche perché i traumi da caduta sono un costo sociale oltre che un danno per la persona. Nelle arti marziali, in quelle che ne prevedono lo studio, la tecnica del cadere è destinata a ridurre al minimo l'impatto al quale è sottoposto il praticante, sia quando cade spontaneamente sia in seguito ad una proiezione. La caduta, infatti, può essere la conseguenza di una proiezione o di una perdita di equilibrio o un'azione volontaria per sfuggire ad una situazione compromessa o per assecondare una leva. Nell'immaginario collettivo il "cadere" è una cosa negativa, il termine stesso evoca pericolo, rovina, sciagura ... qualcosa da temere ed evitare. Il timore del cadere crea una rigidità mentale e fisica, che spesso non permette di eseguirla nella modalità corretta ed utile a non subire danni. Occorre quindi una conoscenza delle tecniche di caduta ma

anche una appropriata predisposizione mentale. Nella logica della competizione o nella vita quotidiana è sufficiente ottenere una caduta che preservi l'incolumità, nel BuDo, invece ciò non basta ma la tecnica della caduta deve prevedere anche il ripristino dell'equilibrio tale da dare continuità alla propria efficienza combattiva/difensiva o di fuga, o semplicemente la continuazione di un itinerario Dal punto di vista "marziale" è utile non considerare a sé le cadute ma ritenerle parte integrante dello spostamento (taisabaki), una delle tante modalità del muoversi nello spazio, solo che invece di farlo su un piano orizzontale, lo si fa su quello verticale.

I principali filoni di studio delle cadute prevedono:

- La postura nella fase di caduta e la scelta dell'area del cipro che avrà contatto col suolo, coordinazione, gestione dello spazio, tecniche di gestione del respiro.
- L'utilizzo del principio azione/reazione, detto anche "principio di reazione", nelle tecniche "a battuta", distribuzione dell'impatto col dissipamento dell'energia
- La conformazione di una forma sferica del cipro o la distribuzione "curva" delle parti del corpo interessate al contatto col suolo, al fine di non avere angoli e di distribuire continuamente la spinta in punti del corpo continuamente diversi.
- La gestione psicologica della "rivoluzione" del corpo, della perdita di equilibrio, del rapporto col suolo

Aspetti didattici:

- Postura e propriocezione del corpo
- Predisposizione mentale
- Biomeccanica della caduta
- Inserimento della caduta nel contesto motorio e reattivo
- Tecnica e Didattica della caduta (differenziati negli stadi dell'apprendimento e nelle fasi evolutive)
- Prevenzione dei traumi

Tipologia delle cadute:

- Caduta indietro rotolata o a battuta
- Caduta laterale rotolata o a battuta
- Caduta avanti rotolata, incrociata, a battuta, ammortizzata, a tampone

Sequenza didattica:

- Dimostrazione e spiegazione tecnica (gesto motorio)
- Prova
- Correzioni
- Spiegazione didattica e avvertenze



Endo Sensei

I principi tecnici



IKKYO (*il primo principio, il principio primo*)

Ikkyo non dà l'impressione di essere efficace come altre leve dolorose e non ha la spettacolarità delle proiezioni. *Ikkyo* costringe ad utilizzare sensibilità e maestria; lo stesso corpo diventa *Ikkyo*. Il movimento, la stabilità, la relazione, il *nagare* (il fluire dell'energia) che *Ikkyo* comporta diventano parte dell'*Aikidoka*, e non siamo di fronte allo specifico di una tecnica. In un certo senso *Ikkyo* condensa tutto il principio dell'Aikido. Forse era questo che intendeva O Sensei con il suo famoso *kuden* "*Ikkyo per una vita*". La pratica di *Ikkyo* affina la sensibilità nel canalizzare le forze, in una varietà infinita di variabili relazionali. Essendo una tecnica estremamente pulita (semplice, per questo difficile), tutta l'attenzione viene rivolta al *principio*. Non c'è mai un *ikkyo* uguale ad un altro. Probabilmente O Sensei ha inserito nell'Aikido tecniche di "principio" per guidare le altre che ne derivano. Ed è proprio il caso di *Ikkyo* nei riguardi di tutto il *Katame waza*. *Ikkyo* è maestro nel principio di *yawara* (assecondare) dove non devo costringere il mio partner alla resa con leve articolari, proiezioni, sgambetti ... lo devo fare con il controllo del solo movimento e della sua forza. In *ikkyo* c'è *l'omote*, l'entrata, la gestione della contrapposizione delle forze e *l'ura*, dove ci si armonizza (*awase*) con la forza dell'avversario in una spirale di neutralizzazione, senza contrastarla.

Nikkyo, Sankyo e Yonkyo sono il naturale prolungamento di Ikkyo. Cambiano determinate condizioni: ad esempio l'angolo di controllo del gomito è troppo ottuso e quindi si perde il controllo di uke, per cui si sposta il fulcro del lavoro ad una distanza superiore, il polso (la compressione del nervo, il dolore, sono solo uno degli aspetti); l'angolo ancora diverso suggerisce di utilizzare la sankyo e una torsione del polso, invece della compressione; se il pugno è chiuso e può diventare ostico il lavoro di sankyo si può optare per yonkyo ed il controllo attraverso l'uso dell'avambraccio (anche qui la pressione sul nervo radiale è un di più possibile, ma non essenziale). Nella tradizione marziale del ju jutsu il dolore, il trauma, avevano una funzione predominante, nell'Aikido diventano secondari, quasi rozzi, fuorvianti rispetto l'opzione etica e strategica dell'Aikido che predilige il controllo di uke attraverso il movimento. L'epilogo più comune di ikkyo, nikkyo, sankyo e yonkyo è il controllo (*katame waza*), ma può essere anche un *nage* (lancio). **Gokkyo** è una situazione del tutto particolare: l'adattamento di ikkyo ad un attacco di coltello. **Hiji kime osae** è una possibile congiunzione funzionale tra ikkyo e nikkyo. Tutte le tecniche che non ci permettono di studiare un principio ma ci perimetrano entro l'angustia di un'azione limitata (leva o altro) sono meno interessanti e meno in linea con lo spirito dell'Aikido.

In quest'ottica i **Kokyu nage** sono le tecniche principe dell'Aikido. Lo sono anche delle derivate come gli **Otoshi** (*sumi, aiki, kiri, uki*), meno i **Garami** (*ude, juji*). **Sokumen irimi nage** è una forma di kokyu nage, infatti è anche detto **Naname kokyu nage**, che potremmo anche considerare il "rovescio" di **Irimi nage**, altro principio fondamentale dell'Aikido nella gestione del contrasto tra due forze: una gestione alternativa ad ikkyo. Tecnica difficilissima, lo sparire davanti all'azione di uke e contemporaneamente catturarlo in un circuito di neutralizzazione senza impatti e senza offrirgli opportunità di fuga o per organizzare un contrattacco, è un procedimento molto sofisticato.

Un terreno di confine tra nage e katame è rappresentato da **Kotegaeshi** e **Shiho nage**, dalla cui variazione tattica nasce **Ude kime nage**, la cui applicazione non è del tutto scontata, presuppone una dominanza del principio di estensione molto avanzato. Aggiungiamo i **Kaiten nage** (nelle varie forme *uchi e soto, omote e ura*), **TenCi nage** e **Koshi nage**.

Quest'ultima tecnica, contrariamente a quanto si pensa, non è un caricamento ma una spazzata d'anca, molto prossimo ad un kokyū nage con un ostacolo, le tecniche dell'Aikido in definitiva sono "poche" se consideriamo il patrimonio di conoscenza del M° Ueshiba. Perché questo?

合気道

La biografia del Fondatore Ueshiba ci narra di quante discipline marziali O Sensei abbia studiato. In una intervista fatta alla radio nel 1955 alla domanda del giornalista in relazione a quante tecniche esistessero nell'Aikido, Ueshiba risponde: *"Ci sono tremila tecniche di base, ed ognuna di esse ha sedici variazioni .."*, sembra strano, quindi, che si studino così poche "tecniche" base (meno di 20, ad esclusione della famiglia dei Kokyū nage), ma è lo stesso M° Ueshiba che nella stessa intervista dà la risposta: *"... a seconda della situazione, puoi crearne tu stesso delle nuove"*. È evidente, quindi che la creatura di O Sensei, l'Aikido, non è una somma codificata e rigida di tecniche, ma un metodo di ricerca, un sistema di attitudini e di principi. Le tecniche sono un "espediente" per apprendere le basi, guai rimanervi imprigionati. Sono un mezzo, una fase di passaggio, per elevare gradualmente la propria pratica a qualcosa di più universale, meno circostanziale ad una specifica situazione. È un sistema, un metodo, un codice, che va decodificato, interpretato ed adattato. In una prima fase l'attenzione sarà sulla costruzione delle tecniche: l'affinamento del gesto, secondo una didattica condivisa. Fin da questa fase è importante curare la postura ed il *taisabaki* spesso trascurato. Ci si cura troppo e soltanto della metà superiore del corpo.

In una seconda fase, pur continuando ad allenare le tecniche (è limitante e sclerotizzante limitarsi a questo), l'attenzione si deve spostare dalle *tecniche* ai *principi* e sulle variabili della *relazione* (*Bu-Do*): *yoshi* (tempo/ritmo) e *ma-ai* (distanza). Spostarsi dalle tecniche ai principi, in

realtà, significa riscoprirne l'interpretazione, usare altre categorie meno circoscritte alla biomeccanica della leva o comunque dell'azione specifica. Significa coinvolgere l'intero corpo, utilizzare il contatto, la percezione, la relazione fisico-emotiva con *uke*; comprendere la possibile intercambiabilità, l'ambivalenza, del ruolo *tori/uke*; conoscere ed utilizzare i principi di *centralizzazione* e di *estensione*, oltre che di *zanshin* e di *kime*, più in generale i vari aspetti in cui il *ki* prende forma e si esplica.

La gestione di *yoshi* presuppone la conoscenza del concetto di *Sen* (*Go-no-sen*; *Tai-no-sen*; *Sen-no-sen*). Il ritmo dell'azione tra *uke* e *tori* non è più fisso, preordinato, ma diventa variabile: passa dallo studio tra sé e l'altro (*mikiri*), alla percezione dell'altro fino ad individuare il momento e l'angolo di "attacco", per coglierne la vulnerabilità (*yomi*), la fragilità, le distrazioni (*suki*), proprio per permetterci di elevare il nostro *zanshin*, fisico e mentale. Si deve procedere per gradi studiando, ad esempio, diversi esercizi di *kokyū tanden hō*, che consiste nell'adattamento del proprio ritmo a quello del partner: attraverso questi esercizi, si impara a "sentire" la respirazione dell'altro, il suo ritmo, la sua consistenza e proseguire per livelli percettivi superiori, con maggior maestria e fluidità.

L'allenamento che via via passa da una situazione "protetta", convenzionale, di studio, ad una sempre più libera e verso una dimensione "reale", implica un coinvolgimento emotivo e qui lo studio serve proprio a non farsi schiacciare dalla tensione, dall'aggressività dell'avversario; dopo qualsiasi azione, che sia una tecnica (*waza*) o una finta (*shikake waza*) bisogna ritrovarsi in *itzuku* (immediato rilassamento) e ri-congiungersi, ri-armonizzarsi con l'avversario (*awase*). Addestrarsi con questo principio, aiuterà ad afferrare lo *yoshi* dell'avversario e mutarlo a nostro vantaggio (*kurai dorī*), fino ad avere il controllo della altrui consapevolezza. Lo sforzo di "percepire" è preliminare e indispensabile per ogni sistema di lotta. Ci permette di scorgere e intuire anche la più piccola azione/variazione, fisica e mentale, dell'avversario, anticipando le sue azioni (*Shin-ki-tai*). Per allenare queste attitudini è utile procedere con molta gradualità, variando progressivamente la velocità, il ritmo, degli attacchi, le modalità di difesa (*uke/go, nagashi, yawara, kuzushi, chōwa/kawashi*), le distanze e gli angoli di entrata. La preconditione è studiare bene gli attacchi, che per velocità, distanza ed insidiosità, sono assai diversi dalle prese. La mancata conoscenza degli attacchi *shōmen uchi, yokomen uchi*, ancor di più *zuki* e

geri, porta ad un paradosso: è più facile difendersi dagli attacchi che dalle prese. Senza “attacco” non c'è “difesa”, con c'è l'Aikido.

Non dobbiamo confondere piani diversi:

<i>DIMENSIONE</i>	<i>CAMPO</i>
Tecnica	Evoluzione (dalla base > alla maestria)
Didattica	Condivisione (codice comune)
Applicazione (reale)	Improvvisazione (istintuale, attingendo alle fonti dell'apprendimento)

La mancanza di un livello di studio sulle variabili del tempo e della distanza, impigrisce ed impoverisce le attitudini, riduce l'Aikido, quando invece la sua caratteristica elettiva e distintiva è esaltarle. O Sensei ha creato una disciplina fluida, lo stesso concetto di *ura*, tutto, porta ad una concezione difensiva molto dinamica, che ci permette di fronteggiare più avversari (*randori*).

C'è, altresì, un risvolto salutistico nel dare fluidità al nostro corpo, nell'aprire i canali e mettere in collegamento i *chakra*, fino ad elevarsi al concetto di *AI* (relazione fluida/armonica) con l'altro da sé, con “l'universo”. Quindi, una volta studiata la meccanica e la dinamica dei gesti dell'attacco e le diverse condizioni di tempo e distanza, si può passare ad un'altra dimensione che metta in gioco tutte le componenti, per un cammino che non ha mai fine. Troppo spesso la pratica dell'Aikido è “asettica”, talora banale; se rimane a questo livello non è nulla di più di una ginnastica, utile al fisico, ma non esprime nessuna ricerca e non raggiunge nessuna delle profondità che l'Aikido rappresenta, o vorrebbe rappresentare.

Tecniche base:

1. 一教 (腕抑え) ikkyo (ude osae)
2. 二教 (小手回し) nikkyo (kote mawashi)
torsione/compressione interna della mano
3. 三教 (小手捻り) sankyo (kote hineri) torsione/avvitamento della mano

4. 四教 (手首抑え) yonkyo (tekubi osae) pressione sul nervo radiale
5. 五教 (腕伸し) gokyo (ude nobashi) immobilizzazione, difesa da coltello
6. 前側面 入身投 naname e irimi nage: proiezione entrando avanti
7. 四方投げ shiho nage/(udekime): proiezione nelle 4 direzioni (estrazione della spada)
8. 内外 回転投げ uchi/soto kaiten nage: proiezioni in rotazione
9. 小手返し投げ kote gaeshi nage: proiezione con torsione esterna della mano
10. 天地投げ tenchi nage: proiezione utilizzando le direzioni cielo-terra
11. 腰投げ koshi nage: proiezione sull'anca
12. 呼吸投げ kokyū nage/(otoshi): proiettare "col respiro" (movimento, assenza di leve)



Kissomaru Ueshiba, 2° Doshu

Principio di Centralizzazione

Nelle arti marziali si insegna a sviluppare, un senso di centralizzazione, situato fisicamente nella parte inferiore dell'addome. Quest'area corrisponde al centro di gravità, sospende l'anatomia umana "tra Cielo e Terra" e in Giappone è nota genericamente con il nome di *Hara* (ventre) o *Tanden* (centro addominale). La centralizzazione addominale è inizialmente conscia forzata, difficile da acquisire e ancor più ardua da mantenere. Con la pratica costante, però, diventa automatica, inconscia, istintiva. Questo centro addominale diventa lo strumento di unificazione in quel processo difficile di coordinamento dell'intera gamma di forze e possibilità di cui la personalità umana dispone. Esso viene utilizzato per ottenere una piattaforma stabile di unificazione e di indipendenza fisica e mentale con la quale poter operare in pieno controllo nel fronteggiare la realtà dello scontro violento e quella più vasta dell'esistenza umana.

Centralizzazione	Soggettiva	Mentale	Vuoto mentale Controllo indipendente Vision: mikiri>yomi>suki Chiarezza di visione (generale e specifica)
		Fisica	Equilibrio (<i>Go/Zanshin</i>) stabile Flessibilità (<i>Ju-Tai</i>) rilassata
		Funzionale (Ekitai)	Mobilità (<i>taisabaki</i>) Energia (<i>kinonagare</i>)
	Oggettiva	Sistemi di difesa centralizzata	

Principio di Estensione

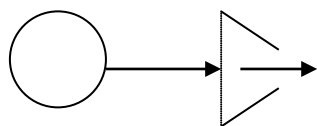
Nella pratica dell'Aikido è fondamentale lo studio dell'energia centralizzata, che anima l'applicazione delle tecniche di neutralizzazione e caratterizza l'arte nel suo insieme. Nella teoria orientale ogni essere umano è dotato del proprio *Ki*, di questa forza che, quando viene concentrata in un flusso unitario e coordinato, può essere diretta in direzioni e per scopi ben precisi. La presenza di questa energia e la maniera di estenderla in una

determinata direzione fa parte dello studio delle arti marziali e in particolare dell'Aikido. Esiste un *Ki* con funzionalità *statiche* (stabilità, massa), ma nell'Aikido è essenzialmente *dinamico*. Allo stato attuale della conoscenza, questa forma di energia integrata appare come il risultato di una fusione tra intenzione, volontà interiore centralizzata e la parte fisica, ben preparata tramite allenamento preciso e progressivo.

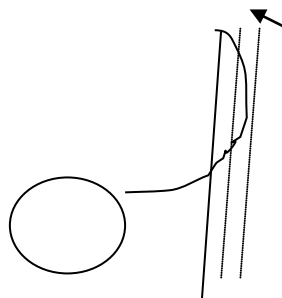
Attraverso lo studio del principio di centralizzazione e attraverso le tecniche di estensione si “sprigiona” funzionalmente il *Ki*.

氣

I *Ki* tagliente o irradiante



TAGLIENTE



IRRADIANTE

Il ***Ki tagliente*** si estende in maniera lineare, acuta, raggiungendo un punto di fusione estremo e penetrante che, come una lama attraversa perpendicolarmente il bersaglio e ne altera la struttura. L'esempio più chiaro di questa energia tagliente è dato dall'atemi di arti marziali come il Karate, colpendo in linea retta o circolare, terminando, tuttavia, il contatto perpendicolarmente all'obiettivo e “perforandolo”.

Il ***Ki irradiante***, invece, appare distribuito circolarmente in maniera uniforme, come un globo che si espande mentre ruota nello spazio, sino ad entrare in contatto tangenzialmente col suo obiettivo che viene investito da una forza simile a quella di una “folata di vento” o “massa d'acqua”. Questa forma particolare di estensione non attraversa, non taglia in due, l'obiettivo. Essa lo spazza via, avvitandolo su sè stesso e lanciandolo elasticamente in

una direzione prescelta. La natura diffusa di questa estensione ne implica necessariamente il carattere circolare, elittico, oltre che l'impiego totale dell'intera anatomia, centralizzata, unitaria, rilassata.

Principio di controllo guidato

L'attacco va controllato guidandolo. Questa guida deve essere armoniosa e continua, non scattante o interrotta da angolazioni acute che distruggerebbero il vantaggio raggiunto. Occorre stabilire esattamente dove la forza dell'avversario è vulnerabile:

1. Alla sorgente, al momento in cui sta per scattare verso il suo obiettivo, mentre è ancora in condizione esplosiva, compressa, al suo limite interno;
2. Oltre il suo punto di estensione massima, ossia oltre il suo limite esterno, dopo aver mancato l'obiettivo che si è spostato con azione evasiva appropriata;
3. Mentre è ancora in estensione tra quei due limiti, in volo verso l'obiettivo intercettando dai lati, non frontalmente.

In tutti questi punti di contatto, esso avviene in una maniera estremamente sottile e coordinata col flusso della forza unificata dell'attacco che non avverte l'intrusione sino a quando è ormai troppo tardi ed il controllo su di essa è assicurato.



Matsuteru Ueshiba, waka sensei (futuro Doshu)

Principio di Sfericità

1. L'atteggiamento interiore dell'Aikidoka è fortemente "centralizzato"
2. L'energia richiesta per l'applicazione della sua strategia difensiva è estesa in maniera irradiante dal centro
3. Sia il centro che l'energia, fusi in maniera attiva, assicurano la guida controllata di quella strategia. Questi principi implicano automaticamente l'idea della sfericità, dell'attività circolare. Questa caratteristica funzionale della circolarità verrà a caratterizzare e a definire l'intera pratica dell'Aikido, dai movimenti apparentemente più insignificanti a quelli più espressivi. Nella strategia dell'Aikido, ogni movimento, ogni azione aggressiva, dopo essere stati catturati tangenzialmente, possono essere incanalati in un numero vastissimo di circuiti che scorrono attorno al centro operativo, di controllo, prima di essere diretti in lanci o immobilizzazioni varie. Le categorie di **circuiti di neutralizzazione** che appaiono con maggior frequenza nell'Aikido sono tre: orizzontali, verticali, diagonali/obliqui. Questi circuiti non esauriscono le possibilità dinamiche e tecniche della strategia difensiva fondamentale dell'Aikido. Il movimento iniziale d'attacco e la tecnica che ne deriva, possono essere incanalati in innumerevoli **spiralì e semi-spirali di neutralizzazione** che si ampliano e si restringono, in forme semplici o elaborate, tenendo sempre l'area addominale in reazione difensiva, come centro di controllo e di energia irradiante, stabilizzata e terminando con un lancio o una immobilizzazione. Raramente, infatti, il circuito di neutralizzazione si presenta così chiaro e definito. Tutto scorre attorno al centro addominale in una varietà infinita di circuiti tali da creare una immaginaria sfera dinamica di energia.

Attacchi a scopo didattico:

1. **Hayammi Katate dori** (presa singola al polso sx/dx – dx/sx)
2. **Ggyaku hammi Katate dori** (presa singola al polso dx/dx – sx/sx)
3. **Katate Ryote dori** (presa di un polso con due mani)
4. **Ryote dori** (presa dei due polsi)
5. **Ushiro Ryote dori** (idem da dietro)
6. **Kata dori** (presa alla spalla)
7. **Ryokata dori** (presa alle due spalle)

8. **Ushiro Ryokata dori** (idem da dietro)
 9. **Ushiro Hiji dori** (presa ai gomiti da dietro)
 10. **Mune dori** (presa al bavero/petto)
 11. **Ushiro Katate dori Kubi shime** (presa da dietro della mano e del collo- strangolamento)
 12. **Shomen uchi** (colpo di taglio della mano verticale discendente)
 13. **Yokomen uchi** (colpo di taglio della mano obliquo)
 14. **Jodan Zuki** (attacco di pugno al viso)
 15. **Chudan Zuki** (attacco di pugno all'addome)
 16. **Mae Geri** (attacco di calcio frontale chudan)
 17. **Kata dori Men Uchi** (presa alla spalla e attacco dall'alto o diretto)
 18. **Ushiro eri dori** (presa al bavero da dietro)
- ❑ **Tanto dori** (difesa da pugnale)
 - ❑ **Jo dori** (difesa da Jo = bastone)
 - ❑ **Jo nage waza** (difesa con bastone)
 - ❑ **Tachi dori** (difesa da spada, in genere un Ken = spada di legno)

Jiyu waza: pratica libera, ossia rimane fisso l'attacco ed è libera la difesa; meno comune è il contrario

Randori: combattimento libero con uno o più avversari che attaccano da più direzioni (si può modulare la difficoltà impiegando più o meno uke o stabilendo che il tempo lo conferiscono gli uke o tori)

Kakari geiko: combattimento libero o vincolato, contro più avversari in linea. Lo scopo è mantenere un flusso continuo di attacco con un ritorno che può variare.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ikkyo	X	X	X	X	X	X		X			X	X	X	X	X		X	X
Nikkyo	X	X	X	X	X	X		X				X	X	X	X		X	X
Hijikime osae	X	X	X	X	X	X		X				X	X	X	X		X	X
Sankyo	X	X	X	X	X	X		X	X	uchi		X	X	X	X		X	X
Yonkyo	X	X	X	X	X	X		X				X	X	X	X		X	X
Gokkyo												X	X	X	X			
Tenci nage		X		X														
Irimi nage	X	X	X	X	X	X			X		X	X	X	X	X	X	X	X
Naname	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X
Kotegaeshi	X	X	X	X	X	X						X	X	X	X		X	X
Shihonage	X	X	X	X	X	X				X	X	X	X	X	X		X	X
Udekimenage	X	X	X	X	X	X						X	X	X	X		X	X
Kaiten nage		X	X									X		X	X			
Koshi nage	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X		X	X
Garami	X	X				X						X		X	X		X	X
Otoshi					kiri		sumi	aiki				X	X	X	X	X	X	X
Kokyu nage	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Suwari waza. La pratica deriva dalla tradizione: dal modo di comminare dignitosamente dei samurai in presenza dell'Imperatore; dalla cerimonia del *sake* e altre modalità comportamentali della cultura antica del Giappone. Sicuramente rende le anche e le gambe più forti.



Il motivo più importante del perché si pratichi in suwari sta nel fatto che eseguire le tecniche da una posizione inginocchiata limita di molto le possibilità di movimento, questo ci abitua all'essenzialità, ad eliminare i movimenti non necessari, parassiti, e comprendere i punti chiave di una tecnica. Se si tenta di correggere di continuo la tecnica eseguendo *suwari waza*, il movimento diviene scomodo e goffo. Ciò può aiutare a cogliere i punti di debolezza della propria tecnica e, auspicabilmente, a correggerli

Hanmi Hantachi waza. Tori è in suwari e Uke in piedi, quindi alle considerazioni fatte precedentemente, si aggiunge, per Tori, l'ulteriore svantaggio della asimmetria, questo non obbliga solo alla perfetta esecuzione della tecnica, ma a cogliere bene il tempo della reazione e mettere in atto strategie che colmino lo squilibrio di partenza.

Tanto dori: lo studio didattico del tanto dori (attacco con coltello, in genere di legno) non è tanto per imparare a difendersi nella realtà da un attacco armato, quanto, come per sw w hh, per introdurre elementi di difficoltà nella pratica che ci inducano ad uno studio più attento. In questo caso si dovrebbe riporre più attenzione nella precisione del gesto (per non tagliarci); nella determinazione della difesa e nella scelta del tempo (una indecisione o un errore possono essere mortali).

Utilizzo del JO (bastone) in Aikido:

- **Suburi:**

TSUKI GOHON (i cinque colpi fondamentali)

1. *CHOKU TSUKI (colpo diretto)*
2. *KAESHI TSUKI (colpo di risposta)*
3. *USHIRO TSUKI (colpo indietro)*
4. *TSUKI GEDAN GAESHI (colpo con risposta bassa)*
5. *TSUKI JODAN GAESHI UCHI (colpo con risposta alta in fendente)*

UCHI KOMI GOHON (i cinque fendenti fondamentali)

6. *SHOMEN UCHIKOMI (fendente al centro della testa)*
7. *RENZOKU UCHIKOMI (fendente in successione)*
8. *MEN UCHI GEDAN GAESHI (fendente alla testa con risposta bassa)*
9. *MEN UCHI USHIRO TSUKI (fendente alla testa con colpo indietro)*
10. *GYAKU YOKOMEN UCHI USHIRO TSUKI (fendente rovescio con colpo indietro)*

KATATE SANBON (i tre colpi con una sola mano)

11. *KATATE GEDAN GAESHI (risposta dal basso con una mano)*
12. *KATATE TOMA UCHI (fendente lontano con una mano)*

13. KATATE HACHI NO JI GAESHI (Risposta a otto incrociato con una mano)

HASSO GAESHI GOHON (5 risposte da hasso kamae)

14. HASSO GAESHI UCHI (risposta con fendente da posizione hasso)

15. HASSO GAESHI TSUKI (risposta con colpo da posizione hasso)

16. HASSO GAESHI USHIRO TSUKI (risposta con colpo indietro da posizione hasso)

17. HASSO GAESHI USHIRO UCHI (risposta con fendente indietro da posizione hasso)

18. HASSO GAESHI USHIRO BARAI (risposta con spazzata da posizione hasso)

NAGARE GAESHI NIHON (i due movimenti fluenti)

19. HIDARI NAGARE GAESHI UCHI (movimento sinistro con fendente)

20. MIGI NAGARE GAESHI TSUKI (movimento destro con colpo diretto)



- **Jo nage waza:** tori con jo, uke disarmato
- **Jo dori:** tori disarmato, uke con jo
- **Kumi Jo:** Kata di Jo contro Jo (sono codificati 5 kata, ma talora se ne trovano fino a 10)
- **Kata:** nella nostra scuola ci sono due kata: 13 e 30 movimenti

Utilizzo del Ken (Bokken) in Aikido:

La spada non fa parte della tradizione dell'Aikido Hombu. Molti maestri l'anno integrata grazie ai loro studi di Ken Jutsu. Il M° Tissier ci ha tramandato i suoi studi di Kashima shin ryu del M° Inaba (5 serie di Kata). Negli ultimi anni Tissier ha estrapolato tecniche utili al miglioramento della pratica dell'Aikido (AikiKen). L'uso della spada è molto utile per pulire i movimenti (gesto tecnico) e per studiare le distanze tori/uke. Esistono i suburi di Ken e il Tachi dori (difesa da attacco di spada, con tecniche di Aikido).



Inaba Sensei

Kata di Kashima Shin Ryu

I. KIHON TACHI

1. KESA GIRI
2. ASHIBARAI UKIBUNE
3. KIRI WARI
4. WARI ZUKI
5. KURAI TACHI

II. URADACHI

1. MEN TACHI ZUKE
2. KESA TACHI ZUKE
3. DO TACHI ZUKE
4. GEDAN KOTE DOME
5. KYODACHI KOTE GIRI
6. SOKUY ZUKE
7. MIKIRI KENCHU TAI
8. NAORI TAICHU KEN
9. KESAGIRI SODE SURI
10. ENBI KEN

III. AISHIN KUMITACHI

1. KUMI TACHI KIRI DOME
2. KUMI TACHI SEIGAN
3. KUMI WAKARE WARI ZUKE
4. KUMI TACHI KAESHI KOTE
5. KUMI WAKARE TAOSHI UCHI

IV. JISSEN KUMITACHI

1. TSUKI KAESHI
2. KIRI WARI
3. SOKUI TACHI
4. HAYANUKI FUDOKEN
5. SODE SURI SEIGAN
6. GEDAN KOTE UCHI
7. GYAKU KESA
8. TSUBAZERI TAOSHI
9. TSUBAME GAESHI
10. MAKITACHI OIKOMI

V. KASSEN DACHI

1. SENTE TSUKI AGE
2. SENTE SEIGAN
3. SENTE TSUKIKAESHI
4. SENTE TSUKIDAOSHI
5. SENTE EMBIDAOSHI
6. JODAN NUKI DAOSHI
7. GEDAN NUKI DAOSHI
8. FUDOKEN
9. KESA TSUBUSHI
10. MUNI KEN



Moriteru Ueshiba, attuale Doshu

CAPITOLO 6 – L'insegnante

Requisiti dell'insegnante



Concetto di educazione

Nello sport, come in tante altre pratiche umane, i processi formativi hanno avuto ed hanno approcci molti diversi: dall'addestramento tout court, limitato ai meccanismi specifici della materia, ad un approccio più ampio che inserisce tra gli obiettivi l'educazione e assegna agli insegnanti un ulteriore ruolo che è quello dell'educatore. Noi ci vogliamo collocare in questa frontiera avanzata. In quest'ottica, non si può isolare l'insegnamento "tecnico", "disciplinare" dal contesto generale e dalle implicazioni culturali, etiche e morali, necessariamente connesse e neppure lo si può isolare dall'approccio metodologico e dalla scala valoriale che viene proposta dall'insegnante e dall'ambiente sportivo. Nulla è neutro, nemmeno la formazione. L'apprendimento non è solo un fatto fisico o neurologico, ma anche un fatto emotivo e sociale. Nell'insegnamento si trasmettono esplicitamente informazioni e tecniche ed implicitamente modelli e valori. Per quanto generalmente il processo di apprendimento della parte implicita avvenga per lo più in modo inconsapevole non lo rende meno significativo.

Nell'ottica olistica della formazione (o almeno di certa formazione) orientale, in particolare legata alle "arti marziali" (in termini estensivi), l'educazione prende in considerazione tutti gli aspetti della persona: da quelli fisici, a quelli mentali, intellettuali, spirituali, energetici. Questo approccio è solo apparentemente individualista. Secondo ogni maestro illuminato, se una persona vuole essere utile ad un'altra, sorreggerla, deve essere abbastanza "forte" da poterlo fare, altrimenti si cade in due. Noi dobbiamo fondere questi due approcci.

Istruttore > **EDUCATORE** Implica che l'insegnante non deve possedere solo competenze tecniche, ma un sapere più ampio relativo alla mission educativa e pedagogica.

Requisiti:

- ▣ **vocazione** (responsabilità verso gli allievi e la propria formazione permanente)
- ▣ **competenza** (tecnica, didattica, pedagogica, culturale)
- ▣ **disponibilità** (verso gli allievi)
- ▣ **onestà** (economica, morale, intellettuale)

L'insegnante è un po' come essere genitori è un "mestiere" molto difficile, bisogna comprendere la grande responsabilità che si ha. L'insegnante è una persona e quindi non scevra da difetti umani, cionondimeno bisogna essere consapevoli che si ha un ruolo particolare e l'allievo percepisce in maniera amplificata qualunque nostro comportamento, anche un nostro atto inconsapevole e involontario. Per questo elenchiamo una serie di difetti e limiti che dovremmo cercare di evitare:

1. mancanza di motivazione
2. non sentine la responsabilità
3. scaricare sugli allievi le proprie difficoltà e frustrazioni
4. fare preferenze tra gli allievi (effetto alone)
5. avere "rapporti impropri" con gli allievi
6. plagiare gli allievi
7. introdurre nell'insegnamento indottrinamenti politici o religiosi
8. non saper ascoltare gli allievi
9. escludere un allievo dalla propria attenzione
10. volere avere sempre ragione (megalomania)
11. fanatismo
12. pensare di usare un unico metodo e metro valutativo per tutti

13. essere discontinui nel progetto didattico
14. non sapersi spiegare ... (logorrea, imprecisione ...)
15. non saper programmare o non saper adattare la lezione alla classe
16. non tenere conto della eterogeneità della classe
17. non aggiornarsi, non auto migliorarsi
18. non gestire le dinamiche del gruppo o i trasferti
19. peccare di narcisismo
20. peccare di esibizionismo



Il M° Gozo Shioda

L'insegnamento dell'Aikido ai bambini



L'insegnamento dell'Aikido ai bambini è una parte fondamentale dell'insegnamento dell'Aikido in senso più generale. Nella mia percezione della didattica, le problematiche di apprendimento dei bambini e degli adulti sono le stesse, sebbene differenziate sia per lo sviluppo culturale che per quello neurologico. A supporto di quest'ultima, trovo che sia complesso insegnare a un bambino i movimenti seguendo gli esempi della geometria euclidea, cerchi, linee e triangoli e assi, tipici della didattica rivolta agli adulti. Ciò non di meno, tornando al concetto di base già enunciato sopra, l'apprendimento in quanto fenomeno di scoperta o riscoperta delle proprie possibilità motorie, ha lo stesso identico valore. Tanto è vero che quando insegno agli adulti o agli anziani mi sento di parlare più con il loro bambino interiore, cioè con quella parte che vuole ancora crescere ed è ancora disposta a cambiare profondamente qualcosa di sé. Quindi vanno sviluppati due metodi didattici differenti. Uno basato sulla logica e l'esperienza cognitiva; l'altro sull'imitazione, sulla naturalezza e la spontaneità senza filtri. Da qui la necessità, più volte dibattuta e attuata nella nostra associazione di creare una didattica specifica. In più occasioni ho espresso la mia opinione riguardo il fatto di non seguire quelle esperienze che nell'Aikido hanno proposto una didattica adulta riadattata alle misure del bambino. Basandomi su questa mia convinzione, ho portato un metodo nuovo dell'insegnamento della nostra disciplina nelle scuole pubbliche, accolto e sostenuto con favore da insegnanti ed esperti educatori.



PROGETTO AIKIDO BAMBINI

“IL PROGETTO AIKIDO BAMBINI” è finalizzato ad un ampliamento globale delle conoscenze motorie e delle capacità organizzative del bambino. Il programma che proponiamo, oltre a stimolare naturalmente le funzioni fisiologiche primarie, respiratorie, cardio-vascolari e del tono muscolare, costituisce un metodo di lavoro progressivo, atto ad innescare, l’evoluzione dei processi cognitivi, legati a questo momento della crescita. La pratica dell’Aikido, opportunamente adattata per questo programma, verrà suddivisa in tre fasi principali, al fine di fornire, al soggetto, un’esperienza di apertura mentale, motoria, che potrà utilizzare sia nel proseguimento della disciplina che nell’avvicinamento ad altri sport.

Nella **PRIMA FASE** verrà posta attenzione su quegli elementi del movimento che il bambino ha già incontrato nel gioco spontaneo: rotazione ventrale e dorsale, capriole, salti e contatto coi compagni. Questi elementi verranno riposti e adattati alle nuove esigenze legate alla struttura della

disciplina, fino a che il soggetto non acquisirà consapevolezza e proprietà dei gesti.

Nella **SECONDA FASE** quanto appreso verrà ordinato in sequenze logiche. Gli elementi acquisiti formeranno delle tecniche codificate, da eseguire in coppia. In questa fase l'insegnante funge sempre da modello, in tal modo i movimenti verranno copiati simultaneamente all'esecuzione dell'insegnante.

Nella **TERZA FASE** il bambino assocerà ad ogni movimento un nome, l'insegnante non fornirà più, sempre, un modello da imitare e il soggetto dovrà recuperare nella memoria il movimento associandolo al nome corrispondente. A questo punto si procederà ad una verifica che può essere costruita sia come saggio finale che come un esame. I criteri di valutazione di questa verifica saranno:

- a) conoscenza formale dei movimenti
- b) senso di responsabilità verso i compagni e attenzione all'ambiente di lavoro.
- c) conoscenza elementare dell'etichetta (reishiki) dell'Aikido.
- d) risposta emotiva
- f) capacità di coordinazione motoria ed armonia di esecuzione

Nel gruppo, l'istruttore farà in modo che non scompaia mai quella freschezza che accompagna il gioco-lavoro, permettendo così ai bambini di accedere ad aspetti tecnici e specifici, in una maniera armonica e non tediosa.



PROGRAMMA

Classe dai 4 ai 5 anni

Obbiettivi

Sviluppo del senso di responsabilità attraverso il contatto fisico;
percezione dello spazio esecutivo; acquisizione di schemi motori elementari.

Realizzazione tecnica 4/5 anni

Mae-Ukemi (caduta in avanti), esercizi educativi alla caduta attraverso rotolamenti a terra;

Tai sabaki (spostamenti fondamentali del corpo) attraverso l'imitazioni degli animali;

Suwaru waza (tecniche in ginocchio) attraverso gioco/lotta, shikko.

Verifica: osservazione periodica

Classe dai 6 agli 8 anni

Obbiettivi

Sviluppo del senso di responsabilità attraverso il contatto fisico;
percezione dello spazio esecutivo; acquisizione di schemi motori elementari;
elaborazione di schemi motori complessi.

Realizzazione tecnica 6/8 anni

Mae-Ukemi (caduta in avanti), esercizi educativi alla caduta
indietro Ushiro-Ukemi;

Tai sabaki (spostamenti fondamentali del corpo);

Suwaru waza (tecniche in ginocchio): *shomenuchi iriminage*,
kokyū ho, *gioco/lotta*.

Tachi waza (tecniche in piedi): *katatetori kokyūnage*, *katatedori iriminage*.

Verifica: osservazione periodica con esame finale

Classe dai 9 ai 12 anni

Obbiettivi

Sviluppo del senso di responsabilità attraverso il contatto fisico;
percezione dello spazio esecutivo; acquisizione di schemi motori
elementari; elaborazione di schemi motori complessi; associazione dei
nomi nell'applicazione combinata delle tecniche.

Realizzazione tecnica

Mae-Ukemi (caduta in avanti), esercizi educativi alla caduta
indietro Ushiro-Ukemi (esecuzione completa della caduta indietro);

Tai sabaki (spostamenti fondamentali del corpo);

Suwaru waza (tecniche in ginocchio): *shomenuchi iriminage*, *kokyū ho*,
aihanmi katatedori ikkyō, *gioco/ lotta*.

Tachi waza (tecniche in piedi): *katatetori iriminage*, *katatetori tenchinage*,
aihanmi katatedori ikkyō, *katadori kokyūnage*, *shomenuchi iriminage*.

Verifica: osservazione periodica con esame finale

CAPITOLO 7 – Gradazione

Esami di Grado

Introduzione

Innanzitutto è importante tenere distinta la materia *didattica* (che afferisce all'esame per Insegnante/Educatore) da quella *tecnica*, e ancora il *programma tecnico* dal *programma d'esame*. (Durante la prova d'esame non deve necessariamente essere richiesto tutto il programma tecnico, sul quale però il candidato deve essere preparato ed aver studiato). Durante la prova d'esame si dovranno tenere in ugual conto gli aspetti tecnici e quelli umani: per i primi, facendo riferimento ai criteri di conoscenza formale, rispetto dell'etichetta, costruzione della tecnica ed integrità; per i secondi, facendo riferimento all'impegno del candidato nello svolgimento della prova, alla sua storia, alla sua età, alle sue condizioni psicofisiche, agli obiettivi della propria pratica e alle motivazioni che lo portano a richiederne il grado. La prova d'esame deve essere letta tenendo conto dell'equilibrio fra queste diverse componenti.

Parametri:

- a) quantitativo (forza, velocità, resistenza)
- b) qualitativo (conoscenza e padronanza del gesto tecnico, interpretazione)
- c) progressivo/selettivo (ordine di complessità crescente in ordine al grado)

Considerazioni generali

L'Aikido è un cammino verso sè stessi² e non il raggiungimento di un ideale tecnico.

Il rovesciamento di questo presupposto, darebbe luogo ad un Aikido svuotato di significati, il cui obiettivo sarebbe un canone di "perfezione stilistica" o "prestazione acrobatica". Se orientassimo la nostra ricerca

² L'ideogramma Do, la cui pronuncia cinese è Tao, significa "via" e per estensione corso delle cose; sta a indicare il principio di movimento che agisce in ogni processo naturale: non inteso come moto meccanico, ma come flusso vitale e continuo che forma il tessuto stesso della realtà.

verso una nozione di livello basandoci esclusivamente sull'aspetto tecnico, andremmo incontro a non poche contraddizioni e limiti. La tecnica è un mezzo non il fine. Abbiamo anche assistito a scuole che hanno sottovalutato la tecnica in nome di una "spiritualità" aikidoistica, vissuta tutta nelle sensazioni e non nel lavoro sul Tatami. Anche questo rappresenta un limite nell'Aikido la cui maturazione prevede una progressione che non può essere sfalsata o differita. L'Aikido è un percorso di ricerca dove si intrecciano continuamente ed indissolubilmente *Libertà e Rigore*.

- ✚ I gradi *kyu* sono di esclusiva competenza del DT della Società. A titolo esemplificativo si suggerisce la progressione elaborata dalla AIADA.
- ✚ Pregiudiziale a tutto ciò che seguirà nell'apprendimento delle tecniche è lo studio della postura (*zanshin*), delle posizioni (*dachi*), degli spostamenti (*ashi*) e complessivamente i *taisabaki*.
- ✚ *Suwarì waza*: si suggerisce di non esagerare nell'intensità, dare importanza allo scopo dello spostamento *sw*, ossia l'uso dell'anca e l'autonomia nella mobilità. Dosare altresì *HH*, che va studiato e valutato nella sua disparità di condizioni tra *Tori* ed *Uke*.
- ✚ Gli *atemi waza* devono essere tali, ossia propri nello studio della distanza (*ma-ai*), nell'uso del tempo (*yoshi*) e curati nel gesto tecnico, che comprende velocità ed intensità, nonché l'uso del *kime*.
- ✚ Ogni tecnica nell'Aikido, ma in particolare i *kokyū nage*, devono dimostrare la conoscenza reale dei concetti di *sen* e *yawara* (utilizzati insieme o separatamente a seconda delle condizioni).
- ✚ È opportuno (in maniera commisurata al grado) spiegare le tecniche in relazione ai *principi*, non insegnare le leve (*kansetsu*) in maniera avulsa dal contesto dinamico/relazionale dell'Aikido.

Profili

Kyu

- ❖ **VI Kyu:** sufficiente assetto del corpo (postura, equilibrio); conoscenza delle prime tecniche base su presa singola
- ❖ **V Kyu:** sufficiente assetto del corpo (postura, equilibrio, propriocettività); conoscenza delle prime tecniche base su presa singola e su *atemi waza* (in forma semplice).
- ❖ **IV Kyu:** uso del baricentro e ruolo delle anche nell'uso del corpo; appropriazione del *taisabaki* di base; conoscenza di tecniche di base e mediamente avanzate su prese doppie e *atemi waza* (in forma semplice).
- ❖ **III Kyu:** acquisizione della simmetria del corpo, (prima dinamicità del movimento (*shomen/yokomenuchi*; *inizio del lavoro in hanmihantachi e ushirowaza*).
- ❖ **II Kyu:** movimento multi direzionale; inizio della gestione del tempo/distanza.
- ❖ **I Kyu:** tecniche avanzate, reattività (*hh, zuki ...*)



DAN



1° DAN

Ogni candidato ha a disposizione 12' (circa) per lo svolgimento dell'intera prova di Aikido (indicativamente 25/30 tecniche), esclusi tempi morti ed escluso l'esame di armi. *Sho Dan* significa iniziare e questo concetto è legato alla nozione di livello che deve essere espressa nell'esame: deve essere dimostrato un buon assetto del corpo, una completa padronanza del *taisabaki* e delle basi tecniche (conoscenza formale), eseguite con rigore. L'atteggiamento mentale deve essere concentrato. Conoscenza del Reishiki. Nozione di controllo di uke. Principio di integrità. Impiego adeguato del potenziale fisico. Nel ruolo di Uke deve avere un attacco convincente, senza essere suicida (niente falsi shomen); dare chiaramente a Tori una situazione e accettare che questa evolva senza anticipare in senso negativo; avere una attitudine creatrice, imponendo, tramite una presa o un attacco, una situazione che meriti una reazione, obbedendo in seguito ad una 'logica dinamica', e restando presenti, attivi, vigilanti ed adattabili durante lo svolgimento di tutta la tecnica; saper subire la tecnica.

2° Dan

Ogni candidato ha a disposizione 16' (circa) per lo svolgimento dell'intera prova di Aikido (indicativamente 35/40 tecniche), esclusi tempi morti ed escluso l'esame di armi. *Ni Dan* è un grado che dovrebbe essere richiesto dopo 2/3 anni dal conseguimento dello Sho Dan. In questi anni il candidato

dovrebbe aver lavorato intensamente per il consolidamento delle basi, estendendo la propria padronanza su di un numero maggiore di *waza*, che deve saper esprimere con maggior “disinvoltura” (senza esitazione), mostrando padronanza del movimento e della relazione con *uke*, un buon livello di consapevolezza della disciplina. Le tecniche devono essere eseguite con maggior rapidità, fluidità e potenza rispetto al 1° DAN. Maggior consapevolezza del principio di integrità.

III° Dan

Ogni candidato ha a disposizione 22' (circa) per lo svolgimento dell'intera prova di Aikido (indicativamente 40/50 tecniche), esclusi tempi morti ed escluso l'esame di armi. *San Dan* è un grado medio alto. Sono trascorsi almeno 3 anni dall'ultimo esame e più di 10 anni dall'inizio della pratica. L'esame dovrà tener conto di ciò, equilibrando la valutazione tecnica con quella del percorso globale di pratica. La maturazione del candidato deve essere espressa nell'esame: verranno richiamate tecniche di base affinché non si perdano di vista i fondamentali, ma verranno pure introdotte tecniche che permetteranno una più libera espressività dell'esaminando, tecniche dalle quali si possa cominciare a intravedere un primo abbozzo della personalità aikidoistica del soggetto. Dovrà mostrare padronanza delle nozioni di tempo e distanza, saperle gestire sia nella pratica delle singole tecniche che nel *Jiyuwaza* e nel *Randori*, dimostrando capacità “improvvisativa”, adattiva e di anticipazione (*Sen*). Questo permetterà una *maggiore libertà tecnica* rispetto ai vincoli posti dalla didattica di base. E' il livello dell'inizio della comprensione del 'Kokyu Ryoku' (coordinazione della potenza fisica e del ritmo respiratorio). La 'finezza' la precisione e l'efficacia tecnica deve cominciare a dimostrarsi. Comprensione e applicazione del *Nagare*. Centratura del corpo e comprensione del *principio di centralizzazione*.



Un giovanissimo Sunadomari con la famiglia Ueshiba

IV° Dan

Ogni candidato ha a disposizione 27' (circa) per lo svolgimento dell'intera prova di Aikido (indicativamente 50/60 tecniche), esclusi tempi morti ed escluso l'esame di armi. *Yo Dan* è un grado alto. È l'ultimo grado per il quale si sostiene un esame, perché rappresenta la soglia della maestria nell'Aikido. L'esame quindi dovrà in primo luogo tener conto di questo, ovverossia che si sta giudicando un candidato Maestro, una persona che mediamente ha 20 anni di pratica o più e che mediamente è oltre i 40 anni di età. Oltre al rispetto dovuto a chiunque si sottoponga al giudizio delle commissioni d'esame, lo *Yo Dan* merita una attenzione particolare perché costituisce un traguardo difficile; le persone che lo raggiungono sono coloro che nel tempo hanno dimostrato una pratica non più solamente rivolta al conseguimento dei propri obiettivi personali; sono coloro che, attraverso la loro opera, permettono ad altri di apprendere l'Aikido. La nozione di livello che dovrà essere espressa nell'esame è legata ad una maturità tecnica, fisica e "morale", etica, che dovrà trasparire dal *Reishiki*, visto non solo nel suo aspetto formale, ma come equilibrio e naturalezza in ogni tecnica. Nella prova il candidato dovrà dimostrare rigore e libertà nell'esecuzione

dei movimenti, dovrà essere in grado di comporli rispettando la costruzione, ma secondo una sua scelta di stile. L'interrogazione verterà:

1. su una serie di tecniche prefissate (richiamo ai fondamentali)
2. su alcuni *Jiyu waza* (test di capacità improvvisativa)
3. su di un esaustivo *Randori* (test di capacità compositiva)
4. tesi scritta (inviata un mese prima dell'esame) su materia tecnica ed esplicata (verbalmente e praticamente) in sede d'esame in uno spazio di 10/15 min.

Deve dimostrare di avere perfetta conoscenza della tecnica, di base ed avanzata, una conoscenza non solo formale, ma dei suoi significati profondi e nel contempo essere capace di andare oltre, dimostrando una personale visione ed interpretazione. Il livello alto della maestria non è solo la riproduzione fedele della tradizione e delle conoscenze, ma essere in grado di proporre elaborazioni personali, permettere l'evoluzione della disciplina stessa. *Zanshin* e *Metsuke*. La nozione di livello tecnico *Yo Dan* è quella di una completa *libertà tecnica*. La nozione di livello etico *Yo Dan* è quella dell'accettazione di un *ruolo "pubblico"* nel quale non si rappresenta più unicamente se stessi, ma la collettività a cui si appartiene.

Esame di armi: L'Aikido secondo alcune concezioni non prevede l'uso delle armi, ciò detto non crediamo che il patrimonio acquisito dalla nostra organizzazione vada disperso. L'uso del Ken non va inteso come *Kenjutsu*, ma come *Aikiken*, ossia la pratica della spada deve essere funzionale all'Aikido, pulirne e significarne i gesti tecnici, nonché esaltare gli aspetti della postura e del *taisabaki*.



M° Christian Tissier (AikiKen)

Nozioni e qualità fondamentali da sviluppare nel corso della pratica

Le seguenti nozioni e qualità descritte entrano in gioco nella pratica e permettono di apprezzare (nella valutazione) il livello di Aikido del candidato:

- SHISEI Postura
- KAMAE Guardia
- KIRYOKU Potenza vitale
- SEISHIN JOTAI Stato mentale
- METSUKU Sguardo (fisico e mentale)
- MA AI/YOSHI Spazio/Tempo
- TAI SABAKI spostamenti del corpo
- KOKYU Respirazione
- KOKYU RYOKU Coordinazione della potenza fisica e del ritmo respiratorio
- SOKUDO Rapidità
- KO RYOKU Efficacia
- REISHIKI Etichetta

Criteri di valutazione

Shodan - Primo Dan

Il livello SHO è il debutto, ciò che inizia. Quindi shodan, deve essere inteso, conformemente alla tradizione e al significato del termine giapponese, come il primo livello, il 'debutto' della pratica. Il corpo inizia a rispondere ai comandi e a riprodurre le forme tecniche. Si comincia a impadronirsi di una certa idea di ciò che è l'aikido. Si deve quindi sforzarsi di praticare per dimostrarlo, lentamente se necessario, ma rivolgendosi alla precisione e alla esattezza del gesto. Il candidato deve disporre degli 'strumenti costitutivi' della pratica dell'Aikido, strumenti senza la conoscenza e la comprensione dei quali non può pretendere di praticare aikido. Questi strumenti costitutivi possono raggrupparsi in tre grandi famiglie corrispondenti a tre tipi principali di indicatori (relativi quindi ai comportamenti osservabili).

- A) Conoscenza formale delle tecniche. Essa include il Reishiki.
- B) Costruzione delle tecniche. La comprensione e il rispetto dello schema fondamentale di costruzione delle tecniche costituiscono il secondo indicatore di capacità da verificare. La costruzione delle tecniche deve possedere il concatenamento delle seguenti fasi:
- Fase iniziale, difesa, implica la comprensione di principi del Taisabaki e del Ma-Ai.
 - Fase dinamica di creazione e di controllo guidato e dello squilibrio.
 - Fase terminale in cui il disequilibrio si trasforma in proiezione o immobilizzazione.

Il rispetto di queste tre fasi non deve nuocere ad una continuità (Nagare) dunque l'esigenza sarà di modularle in funzione del grado domandato.

C) Comprensione dei principi di unità e di integrità.

NOTA: La costruzione della tecnica non può farsi che a partire da un minimo di condizione fisica. Ma non bisogna concepirla in senso stretto, esclusivamente fisica, ossia muscolare, la resistenza (fisica ed emozionale) è altresì il risultato di una preparazione psicologica. Una assenza di preparazione fisica (in senso largo) comporta sovente la perdita degli equilibri tecnici o delle basi della disciplina. Questa dimensione è da situare a parte. Essa è trasversale a tutto l'esame, e deve essere valutata in riferimento all'età e al sesso del candidato. Essa non deve essere valutata in sé. È lo sforzo del candidato per sviluppare la propria condizione fisica che deve essere apprezzata, qualunque sia la posizione di partenza.

Principio di integrità. La comprensione del principio generale e fondamentale secondo il quale la tecnica l'aikido deve preservare e rinforzare l'integrità (nel senso più ampio del termine) fisico e mentale. Questo principio contiene particolarmente tutti i seguenti elementi:

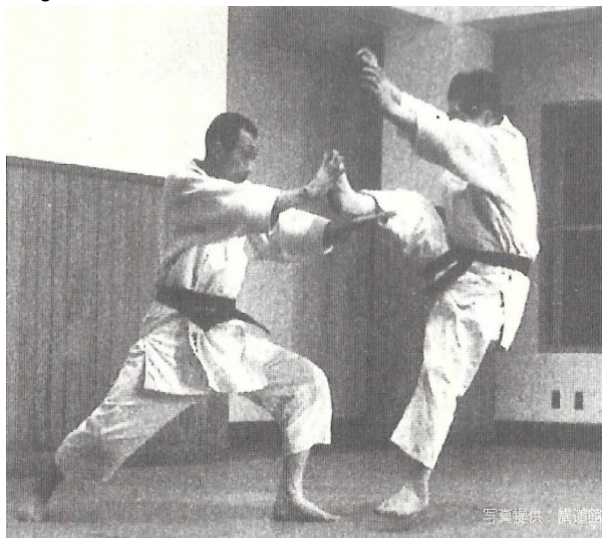
- Necessaria unità del corpo, della sua centratura, di impegno del corpo nel senso dell'azione.
- Necessità di una attitudine giusta, di un controllo e di un impiego adeguato al suo potenziale fisico, di un ritmo adattato al movimento e all'interno del movimento (kokyu e kokyu-ryoku).
- Necessità di conservare il proprio potenziale, la propria disponibilità, la propria mobilità, la propria capacità di reazione e di vigilanza (zanshin e metsuke) nel corso della situazione.

- Necessità di sostenere una attenzione e concentrazione sufficiente in rapporto al partner.

Esempi di comportamenti osservabili (in positivo ed in negativo):

Tori - Centratura: i gomiti non devono allontanarsi dal corpo in shiho-nage; su kote-gaeshi, la mano deve restare nella linea centrale del corpo di Tori, etc... Conservare il proprio equilibrio (non essere squilibrato dalla presa di Uke né dal proprio movimento). Preservare la propria integrità (non essere toccato dai colpi di Uke); nozione di realtà marziale. Preservare l'integrità di Uke (non ferirlo). Attitudine eretta (non essere né piegato né torto, lavoro separato delle parti alte e basse del corpo; piazzamento del bacino (senza eccessivi inarcamenti) e delle articolazioni (spalle e ginocchia) che permettano una disponibilità sufficiente.

Uke: avere un comportamento da attaccante. Impegnarsi nell'attacco senza essere suicida (niente falsi shomen). Dare chiaramente a Tori una situazione e accettare che questa evolva senza anticipare in senso negativo. Avere una attitudine creatrice, imponendo, tramite una presa o un attacco, una situazione che meriti una reazione, obbedendo in seguito ad una 'logica dinamica', e restando presenti, attivi, vigili ed adattabili durante lo svolgimento di tutta la tecnica. Cadere senza ferirsi.



Il M° Kenji Tomiki

Tutti questi dati fisici vanno ulteriormente ad evolversi in dati psichici e mentali (tranquillità, serenità, disponibilità) durante la progressione del praticante.

Esempi di comportamenti osservabili: rispettare l'avversario, non manifestare aggressività, orgoglio, spirito di vendetta; non lasciarsi dominare dalla paura o manifestarla; non umiliare, disprezzare, manifestare, attraverso la propria disinvoltura, una attitudine irrispettosa per il compagno (rispetto dell'etichetta nella forma e nella sostanza; reishiki e shisei)

NOTA BENE: Non si tratta di pretendere che tutte queste nozioni siano possedute e controllate a livello di primo Dan, in quanto sarebbe in contraddizione con la definizione stessa di Shodan. Bisogna verificare che siano presenti in germe: il comportamento del candidato deve indicare che egli ha compreso che questi elementi sono costitutivi della propria pratica.

Svolgimento dell'interrogazione. Le differenti forme di lavoro saranno le seguenti: Suwari Waza, Hanmi handachi waza, Tachi Waza su prese e colpi e in Ushiro waza. Suburi di Jo. Aikiken (base). Il ritmo di lavoro previsto é quello senza soluzione di continuità, con richiesta di nuova tecnica durante l'esecuzione della tecnica precedentemente richiesta. Se non vi é nuova richiesta si intende che va ripetuta l'ultima tecnica eseguita, oppure la stessa tecnica in forma diversa più rigidamente in forma di base. Il criterio di valutazione del candidato deve tenere conto dell'età, di eventuali problemi fisici o emozionali. Non si escludere un "modus operandi" diverso a causa di particolari problemi fisici.



Nishio Sensei

Nidan - Secondo Dan

Al senso del lavoro dimostrato per Primo Dan si aggiunge rapidità e potenza e una maggior determinazione mentale. Si deve cogliere questo progresso e constatare la chiarezza della forma e dell'orientamento tecnico del lavoro. Deve emergere una competenza nell'uso degli 'strumenti' definiti per primo dan, e non più semplicemente una comprensione e una conoscenza sul piano generale. È opportuno essere quindi più esigenti nell'applicazione dei criteri già definiti e apportare qualche orientamento supplementare.

- A) conoscenza formale delle tecniche. La nomenclatura dell'Aikido dovrà essere sufficientemente conosciuta affinché tutte le tecniche richieste possano essere eseguite senza esitazione.
- B) Costruzione delle tecniche. L'esigenza complementare dovrà poggiarsi sulla fluidità nella costruzione delle tecniche, sulla perfezione del controllo della distanza con l'avversario in tutte le fasi del movimento, e sulla capacità di anticipazione.
- C) Principio di integrità. È soprattutto su questo punto che la Commissione dovrà mostrarsi più esigente, dovendo effettivamente manifestarsi tutti i principi enunciati per il primo Dan nella prestazione del candidato al secondo Dan, e questo con un coinvolgimento fisico maggiore (restando, certo, adattato all'età del candidato e non dovendo in alcun modo prendere piede sul carattere tecnico della prestazione). La padronanza del principio di Irimi, e della relazione Irimi Tenkan, deve cominciare a manifestarsi: giungere a prendere il centro dell'altro, e poi arrivare ad essere il centro.

Svolgimento dell'interrogazione. Le differenti forme di lavoro saranno le seguenti: Suwari Waza, Hanmi handachi waza, Tachi Waza, su prese e colpi e in Ushiro waza. Randori (pratica libera su due avversari). Tanto dori. Jo Suburi, Jo dori e jo nage waza. Suburi di Ken e Kumitachi.



Il M° Koichi Tohei

Sandan - Terzo Dan

È il livello dell'inizio della comprensione del 'Kokyu Ryoku' (coordinazione della potenza fisica e del ritmo respiratorio). L'ingresso nella dimensione *spirituale* dell'Aikido. La 'finezza' la precisione e l'efficacia tecnica comincia a dimostrarsi. Diventa quindi possibile dimostrare e trasmettere queste qualità:

- A) padronanza completa delle tecniche, la capacità ad adattarle ad ogni situazione, e l'emergere di una libertà nella loro applicazione. Le esigenze supplementari devono dunque portare sul livello di padronanza dei criteri precedenti;
- B) un completo controllo di sé e dei propri atti; la capacità di fare delle variazioni a partendo dalla base, se necessario (adattabilità); una grande padronanza del principio di Irimi; una corretta valutazione del ma-ai e yoshi; la capacità di imporre e di mantenere un buon ritmo all'interno dei movimenti (kokyu)

Svolgimento dell'interrogazione. Le differenti forme di lavoro saranno Suwari Waza, Hanmi handachi waza, Tachi Waza, su prese e colpi e in Ushiro waza Randori (pratica libera su tre avversari). Tanto dori. Jo suburi,

Jo dori e jo nage waza. Kumijo. Kata di Jo. Suburi di Ken. Reazioni con il Ken su attacco di Shomen (Aikiken). Kunitachi.



Saito Sensei

Yondan - Quarto Dan

A questo livello, tecnicamente avanzato si cominciano ad intravedere i principi che reggono le tecniche. Diventa possibile condurre più precisamente i praticanti sulla via tracciata dal fondatore.

- A) padronanza completa delle tecniche di base e delle varianti a queste. Le esigenze supplementari devono dunque portare sul piano della padronanza dei criteri precedenti e in particolar modo sul modo in cui il candidato domina in tutti i momenti la situazione; la capacità di adeguarsi al partner e alla situazione
- B) la serenità del candidato
- C) la capacità del candidato a esprimere la propria qualità di percezione, il proprio grado di integrazione e a libertà di utilizzo dei principi della disciplina, la propria personalità aikidoistika

Le differenti forme di lavoro saranno Suwari Waza, Hanmi handachi waza, Tachi Waza, su prese e colpi e in Ushiro waza Randori (pratica libera su tre avversari). Futari dori. Tanto dori. Jo suburi, Jo dori e jo nage waza. Kumijo. Kata di Jo. Suburi di Ken. Reazioni con il Ken su attacco di Shomen (Aikiken). Kumitachi. Tachi dori.



Saotome Sensei



Kamiza dell'Hombu Dojo

PROGRAMMA ESAMI DAN

SUWARI WAZA

1° DAN

2° DAN

3° DAN

4° DAN

katate dori	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	nikkyo	nikyo	nikyo	nikyo
		sankyo	sankyo	sankyo
		yonkyo	yonkyo	yonkyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
kata dori	ikkio	ikkio	ikkio	ikkio
	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
			sankyo	sankyo
			kotegeshi	kotegeshi
			irimi nage	irimi nage
kata dorimen uchi				ikkyo
				kotegaeshi
				irimi nage
				kokyu nage
ryote dori				ikkyo
				sankyo
				yonkyo
shomen uchi	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
		sankyo	sankyo	sankyo
		yonkyo	yonkyo	yonkyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
				kaiten nage
yokomen uchi		ikkyo	ikkyo	ikkyo
		nikyo	nikyo	nikyo
			sankyo	sankyo
			yonkyo	yonkyo
		kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
		irimi nage	irimi nage	irimi nage
			kokyu nage	kokyu nage

zuki				ikkyo
				nikyo
				sankyo
				yonkyo
				kotegaeshi
				irimi nage
				soto k. Nage
HANMI HANDACHI	1° DAN	2° DAN	3° DAN	4° DAN
katate dori	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
		nikyo	nikyo	nikyo
		sankyo	sankyo	sankyo
		yonkyo	yonkyo	yonkyo
		kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
		kaiten nage	kaiten nage	kaiten nage
	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
			sumi otoshi	sumi otoshi
ryote dori		ikkyo	ikkyo	ikkyo
		nikyo	nikyo	nikyo
	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
shomen uchi		ikkyo	ikkyo	ikkyo
			nikyo	nikyo
			sankyo	sankyo
		kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
		irimi nage	irimi nage	irimi nage
yokomen uchi			kotegaeshi	kotegaeshi
			irimi nage	irimi nage
			shiho nage	shiho nage
			kokyu nage	kokyu nage
ushiro kata dori			ikkyo	ikkyo
			sankyo	sankyo
			kokyu nage	kokyu nage

TACHI WAZA	1° DAN	2° DAN	3° DAN	4° DAN
ai hanmi katate dori	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
	sankyo	sankyo	sankyo	sankyo
	yonkyo	yonkyo	yonkyo	yonkyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
	udekimenage	udekimenage	udekimenage	udekimenage
	koshi nage	koshi nage	koshi nage	koshi nage
			sumi otoshi	sumi otoshi
katate dori	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
	sankyo	sankyo	sankyo	sankyo
	yonkyo	yonkyo	yonkyo	yonkyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
	udekimenage	udekimenage	udekimenage	udekimenage
	naname	naname	naname	naname
	tenci nage	tenci nage	tenci nage	tenci nage
	kaiten nage	kaiten nage	kaiten nage	kaiten nage
	ude garami	ude garami	ude garami	ude garami
	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
		sumi otoshi	sumi otoshi	sumi otoshi
		koshi nage	koshi nage	koshi nage
ryote dori	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
	udekimenage	udekimenage	udekimenage	udekimenage
	naname	naname	naname	naname
	tenci nage	tenci nage	tenci nage	tenci nage
	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
		koshi nage	koshi nage	koshi nage
kata dori	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo

	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
			sankyo	sankyo
			yonkyo	yonkyo
			naname	naname
kata dori menuchi		ikkyo	ikkyo	ikkyo
		kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
		irimi nage	irimi nage	irimi nage
		shiho nage	shiho nage	shiho nage
		kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
katate ryote dori		ikkyo	ikkyo	ikkyo
		nikyo	nikyo	nikyo
			kotegaeshi	kotegaeshi
			irimi nage	irimi nage
		udekimenage	udekimenage	udekimenage
		kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
		naname	naname	naname
			juji garami	juji garami
			koshi nage	koshi nage
muna dori			ikkyo	ikkyo
			uchikaitensan kyo	uchikaitensan kyo
			naname	naname
			shiho nage	shiho nage
shomenuchi	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
	hijikime osae	hijikime osae	hijikime osae	hijikime osae
	sankyo	sankyo	sankyo	sankyo
	uchikaitensan kyo	uchikaitensan kyo	uchikaitensan kyo	uchikaitensan kyo
	yonkyo	yonkyo	yonkyo	yonkyo
	gokyo	gokyo	gokyo	gokyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
	udekimenage	udekimenage	udekimenage	udekimenage
	naname	naname	naname	naname
	kaiten nage	kaiten nage	kaiten nage	kaiten nage

	ude garami	ude garami	ude garami	ude garami
	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
			sumi otoshi	sumi otoshi
			koshi nage	koshi nage
yokomenuchi	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
	sankyo	sankyo	sankyo	sankyo
	yonkyo	yonkyo	yonkyo	yonkyo
	gokyo	gokyo	gokyo	gokyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
	udekimenage	udekimenage	udekimenage	udekimenage
	naname	naname	naname	naname
	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
				koshi nage
chudan zuki	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	sankyo	uchikaitensan kyo	uchikaitensan kyo	uchikaitensan kyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
		kaiten nage	kaiten nage	kaiten nage
			udekimenage	udekimenage
			hijikime osae	hijikime osae
			kokyu nage	kokyu nage
				sumi otoshi
				koshi nage
jodan zuki	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
		nikyo	nikyo	nikyo
	hijikimeosae	hijikimeosae	hijikimeosae	hijikimeosae
	sankyo	sankyo	sankyo	sankyo
		yonkyo	yonkyo	yonkyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
		shiho nage	shiho nage	shiho nage
		udekimenage	udekimenage	udekimenage

		naname	naname	naname
		kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
		kaiten nage	kaiten nage	kaiten nage
		ude garami	ude garami	ude garami
				koshi nage

USHIRO WAZA

ushiro ryote dori	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
	hijikimeosae	hijikimeosae	hijikimeosae	hijikimeosae
	sankyo	sankyo	sankyo	sankyo
	yonkyo	yonkyo	yonkyo	yonkyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
	udekimenage	udekimenage	udekimenage	udekimenage
	naname	naname	naname	naname
	koshi nage	koshi nage	koshi nage	koshi nage
	juji garami	juji garami	juji garami	juji garami
	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
ushiro ryo kata dori		ikkyo	ikkyo	ikkyo
		nikyo	nikyo	nikyo
		hijikimeosae	hijikimeosae	hijikimeosae
		sankyo	sankyo	sankyo
		yonkyo	yonkyo	yonkyo
		naname	naname	naname
		kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
		aiki otoshi	aiki otoshi	aiki otoshi
ushiro katate dori kbishime			ikkyo	ikkyo
				nikyo
				sankyo
			kotegaeshi	kotegaeshi
			shiho nage	shiho nage
			kokyu nage	kokyu nage
			koshi nage	koshi nage
ushiro ryo hiji dori			ikkyo	ikkyo

				nikyo
			sankyo	sankyo
			kotegaeshi	kotegaeshi
				naname
ushiro eri dori			ikkyo	ikkyo
			nikyo	nikyo
			kotegaeshi	kotegaeshi
			shiho nage	shiho nage
			irimi nage	irimi nage
			kokyu nage	kokyu nage
FUTARI DORI				3 tecniche
RANDORI	katate dori	katate dori	katate dori	katate dori
		yokomen uchi	yokomen uchi	yokomen uchi
		shomen uchi	shomen uchi	shomen uchi
		maeryokatad ori	maeryokatad ori	maeryokatado ri
			ushirokatador i	ushiroryokata dori
TANTO DORI (non va curato solo la tecnica, ma la prontezza e l'oculatezza della reazione)				
shomenuchi uchi honte		gokyo	gokyo	gokyo
		sankyo	sankyo	sankyo
		kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
shomenuchi gyakute			gokyo	gokyo
			kotegaeshi	kotegaeshi
yokomenuchi uchi honte		gokyo	gokyo	gokyo
		sankyo	sankyo	sankyo
		kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
		shiho nage	shiho nage	shiho nage
		naname	naname	naname
yokomenuchi gyakute			gokyo	gokyo
			kotegaeshi	kotegaeshi
			shiho nage	shiho nage
			naname	naname
zuki honte		gokyo	gokyo	gokyo
		sankyo	sankyo	sankyo

		kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
		hijikimeosae	hijikimeosae	hijikimeosae
		naname	naname	kokyu nage
<i>L'uso delle "armi" (Jo e Ken) non vanno viste come discipline in sè ma funzionali alla pulizia del gesto tecnico.</i>				

ARMI

Jo	10 suburi	10 suburi	10 suburi	20 suburi
		5 jo nage waza	10 jo nage waza	10 jo nage waza
		5 jo dori	10 jo dori	10 jo dori
			ju san no jo kata	ju san no jo kata
			5 kumijo	5 kumijo
Aikiken	shomen uchi			
	kesa giri			
	happo giri	7 suburi	7 suburi	7 suburi
		4 kumitachi	4 kumitachi	4 kumitachi
			5 sollecitazioni	5 sollecitazioni
				4 tachi dori
				Tesi

Il presente programma potrà subire qualche modifica.

合氣道