

合気道

子供の合気道 Aikido per Ragazzi



Anno 1 Numero 1 (febbraio 2005)

Periodico dell'Aikikai d'Italia - Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese
Ente Morale D.P.R. 526 del 08/07/1978 Via Appia Nuova 37 00183 Roma



Baby Musashi

子供の合気道

Kodomo no Aikido = Aikido per ragazzi

子供の合気道 Aikido per Ragazzi

Periodico di Cultura Tradizionale Giapponese dell'Aikikai d'Italia

Redazione: Via Appia Nuova 37 00183 Roma

Direttore responsabile: Mariarosa Giuliani

In Redazione: Gianna Alice, Luisa Bargiacchi, Emilio Cardia, Angela d'Alessandro

Piano Editoriale e Coordinamento: CentroPubblicità - Via XX Settembre 83 - 19121 La Spezia

Amministrazione: Aikikai d'Italia - Via Appia Nuova 37 - 00183 Roma

Stampa: Tipografia Massarosa Offset Via Vallecava Massarosa (Lu)

Spedizione: Postale

Composizione dell'Aikikai d'Italia

Presidente: Franco Zoppi

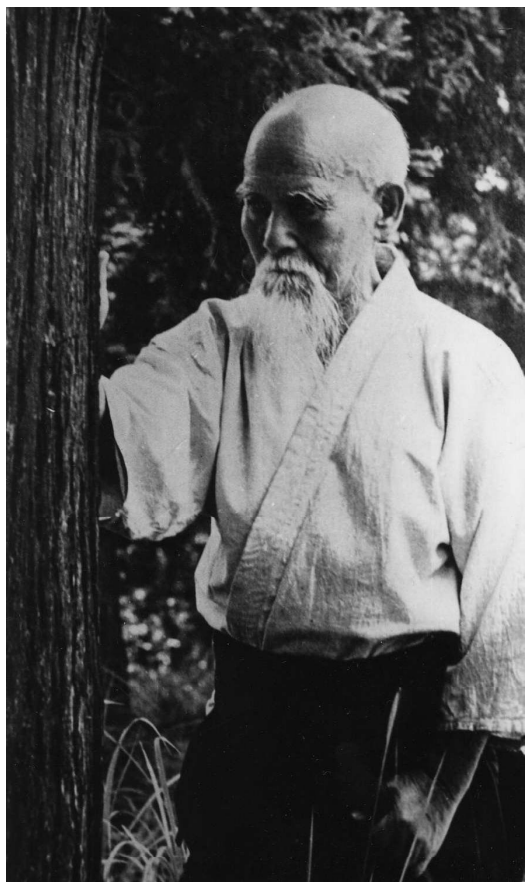
Vice Presidente: Ferdinando D'Agata

Consiglieri: Claude Cherief - Piergiorgio Cocco - Roberto Foglietta - Michele Frizzera - Marino Genovesi

Direttore Didattico: Hiroshi Tada

Direzione Didattica: Yoji Fujimoto - Hideki Hosokawa - Pasquale Aiello - Brunello Esposito - Giorgio Veneri

Revisori dei Conti: Presidente: Adriano Olmelli - Consiglieri: Sergio Napelli - Maurizio Toscano



“Oggigiorno gli sport sono praticati da moltissime persone e sono utili come esercizio fisico.

Anche nell'Aikido alleniamo il fisico, ma usiamo il corpo anche come veicolo per addestrare la mente, calmare lo spirito e raggiungere la bontà e la bellezza. La pratica dell'Aikido promuove il valore, la sincerità, la lealtà, la magnanimità e la bellezza e rende anche il corpo forte e sano.

Nell'Aikido non ci addestriamo per imparare a vincere; ci addestriamo per imparare ad uscire vittoriosi da ogni situazione.”

Morirei Ueshiba

Manoscritti, disegni e fotografie, anche se non pubblicati non verranno restituiti.

Ogni prestazione in merito ad articoli, foto, disegni e varie si intende offerta alla rivista Aikido per Ragazzi (Kodomo no Aikido) completamente a titolo gratuito, salvo quanto diversamente stabilito da regolare contratto. Gli autori si assumono la piena responsabilità civile e penale per le affermazioni contenute nei loro testi. È vietata ogni riproduzione anche parziale, di testi, foto e disegni, senza autorizzazione scritta.

La Redazione ringrazia vivamente tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di questo numero della rivista; si invitano tutti gli affiliati Aikikai d'Italia ad inviare articoli, fotografie e manoscritti.

Intervista al Doshu



La presenza del Doshu a Bologna ha creato, fin dai preparativi, una grande attesa. Un misto di curiosità e di emozione serpeggiava fra tutti i praticanti consapevoli di essere davanti ad un grandissimo personaggio. Lui, Moriteru Ueshiba, il Doshu, la guida mondiale dell'Aikido, nipote del fondatore Moriei Ueshiba ha portato sul tatami del Palasavena un Aikido lineare, pulito, ha mostrato le tecniche di base con chiarezza e precisione e si è mosso con disinvoltura e naturalezza in mezzo ai praticanti concedendo la sua attenzione senza distacco.

E nonostante il suo passaggio, fuori e dentro il tatami, mandasse tutti in agitazione, nonostante le attenzioni particolari dalle quali è sempre stato circondato, ha sempre mantenuto un atteggiamento di grande semplicità, dando così a tutti una grande lezione di vita oltre che di Aikido. Noi lo abbiamo incontrato per rivolgergli qualche domanda per la nostra rivista e ci ha colpito la sua capacità di metterci a nostro agio, di dare alla conversazione un tono cordiale, tranquillo, dove al di là delle domande e delle risposte era possibile scambiarsi sensazioni ed emozioni legate all'incontro sul medesimo tatami di Oriente e Occidente.

D: Quali sono i ricordi legati all'inizio della sua pratica aikidoistica?

Doshu: Io non ho un ricordo preciso legato all'inizio, semplicemente perché non c'è stato un vero e proprio momento di inizio. La casa dove sono nato e il dojo erano un tutt'uno. Io ho vissuto là la mia infanzia e l'Aikido è stato da subito parte della mia vita come di quella della mia famiglia.

D: Quali sono invece i ricordi che ha di suo nonno O'Sensei?

Doshu: Molti mi fanno questa domanda, ma per me lui era semplicemente mio nonno. E' così che lo ricordo. Non riesco a parlarne in altro modo.

D: Ai tempi della sua infanzia come si avvicinavano all'Aikido i bambini?

Doshu: Allora non esistevano delle lezioni per bambini, non c'erano corsi separati. Ci allenavamo tutti assieme, adulti e bambini. Certo che venivano trattati con riguardo, guidati, aiutati. Oggi è diverso: all'Hombu Dojo ci sono diversi corsi per bambini e gli iscritti sono moltissimi.

D: Quali sono, secondo lei, le caratteristiche che deve avere un insegnante per bambini?

Doshu: La caratteristica principale di un adulto che vuole insegnare ai bambini è la sua capacità di calarsi nei panni di un bambino. Certo deve essere preparato, conoscere tutto ciò che riguarda lo sviluppo fisico e psicologico dei bambini per proporre cose adatte alla loro età, ma poi alla fine deve riuscire a comunicare con loro, calarsi nel loro modo di sentire, entrare in un contatto profondo.

D: I bambini vedono, quasi sempre, l'Aikido come un gioco, il maestro deve assecondare questa idea o cercare di metterlo sotto un'altra luce?

Doshu: I bambini imparano giocando. L'Aikido può sviluppare le loro abilità in un gioco dove non c'è competizione, dove si va a terra una volta per uno e non c'è l'ansia di superare l'altro, ma piuttosto c'è la voglia di imparare, insieme, movimenti nuovi.

D: Qual è il messaggio che vuole dare ai bambini che praticano l'Aikido in Italia?

Doshu: Auguro a questi bambini di capire l'importanza di lavorare insieme in armonia e di sentire come uke e tori facciano un lavoro a due, senza competizione. Capire questo, può aiutarli a portare questa armonia nei rapporti con gli altri, con il mondo, e può contribuire a farli crescere sereni e forti.

Aikikai d'Italia: 40 anni

Questo numero di Kodomo no Aikido è sicuramente caratterizzato dai festeggiamenti per i 40 anni dell'Aikikai d'Italia. Un evento unico che ha mosso centinaia di praticanti da tutto il mondo. E fra gli oltre mille partecipanti c'erano anche i bambini. Per la prima volta, nella storia della nostra Associazione, in uno stage così importante era stato riservato uno spazio anche a voi. E alcuni gruppi di vostri coetanei sono arrivati sull'immenso tatami del Palasavena un po' timorosi, un po' spaesati in mezzo al grande andirivieni di aikidoisti, al pubblico che iniziava ad affollare le tribune per la successiva manifestazione, al passaggio di grandi Maestri che avevano appena tenuto le loro lezioni. Si guardavano fra loro con un po' di imbarazzo e quel tatami sembrava davvero troppo grande per il piccolo numero di partecipanti. Ma si sa, le cose nuove vanno sempre sperimentate e quel gruppo di "pionieri" era lì ad aprire la strada di una nuova partecipazione.

Al Maestro Nomoto sono bastati pochi minuti per accendere l'entusiasmo e la lezione è partita alla grande ritagliando in quell'enorme spazio un angolo di intimità dove si fondevano, curiosità, impegno, fatica e divertimento. Tutti i presenti: bambini, insegnanti e ospiti giapponesi erano perfettamente a loro agio e si intrecciavano in una pratica gioiosa e divertente che catturava l'attenzione scacciando l'imbarazzo iniziale e riscaldando l'ambiente di una bellissima energia.

Il tempo è volato e alla fine alcuni chiedevano se più tardi "si poteva fare un'altra lezione" perché ciò che quel piccolo gruppo di partecipanti ha sperimentato è stato qualcosa di molto forte. Un senso di appartenenza, di unione, che va al di là del proprio dojo, del proprio gruppetto di amici, un qualcosa che attraverso l'Aikido ci permette di comunicare con persone più grandi o più piccole di noi, che parlano altre lingue, che provengono da Paesi distanti migliaia di chilometri dal nostro e che pure lì, sul quel tatami, diventano immediatamente nostri compagni.

Chi ha avuto la fortuna di poter partecipare allo stage di Bologna non dimenticherà questo evento. Chi ha lavorato seriamente perché questa esperienza potesse realizzarsi ringrazia i bambini, le famiglie e gli insegnanti che si sono coraggiosamente coinvolti nell'avventura e che potranno sempre dire "io c'ero".

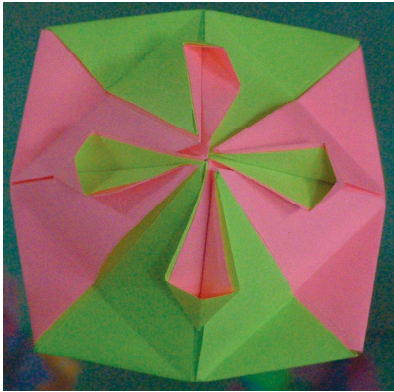
Mariarosa Giuliani



Momenti della lezione tenuta dal M° Nomoto



tutte le foto sono © Aikikai d'Italia



di Gianna Alice

Per cominciare vorrei ringraziare tutti i ragazzi che hanno partecipato alla lezione di origami durante il quarantennale. Siete stati bravissimi e fantastici!

Mi ricordo la vostra allegria e il vostro stupore, per me indimenticabili. Avrei voluto potervi dedicare più tempo perché avevo tante cose in mente, ma spero di avervi incuriosito abbastanza da farvi diventare degli origamisti

Tenere una lezione a dei ragazzi che praticano anche aikido è per me una lezione speciale, ha qualcosa in più, è come se fossimo tutti insieme sul tatami...

Ero felice di sentire le vostre allegre risate ma sembrava fatto apposta, queste arrivavano quando sotto sul tatami c'era silenzio se qualcuno sotto le ha sentite, non importa, era una manifestazione del vostro prezioso ki.

Un ringraziamento anche alle due signore che si sono inserite nel vostro gruppo, silenziose ed attente fantastiche anche loro !

Ma ora veniamo al dunque, cioè qualche notizia per coloro che non hanno potuto partecipare. Poiché faccio l'insegnante di professione, sono facilitata nell'improvvisare delle lezioni in base agli ascoltatori, per cui visto che c'era poco tempo ed eravate di età diversa ho cercato di puntare sulla sorpresa....

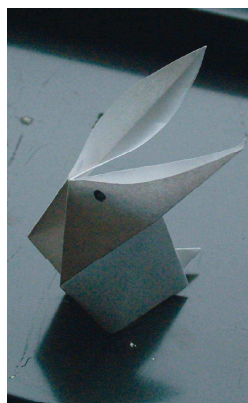
Appena ho capito che per voi era tutto, o quasi tutto, una novità sono passata subito all'azione, cioè alle pieghe. Voi non ve ne siete accorti, ma io ero un pò sotto sul tatami.... Ogni piega è un pò come una tecnica, più la si ripete e più la si affina.. Ho proposto due semplici origami tradizionali interpretandoli a modo mio, cioè come la trasformazione di uno nell'altro.

Dopo aver osservato la differenza tra una piega a valle ed una a monte, indispensabili per procedere, siamo passati all'esecuzione di un cigno e di un coniglietto che differivano solo dal fatto di restare uno omote e l'altro invece ura....

Queste due parole che usiamo in aikido sono parole del giapponese parlato (ad esempio una maglia messa a rovescio è ura e al diritto è omote) ma hanno anche dei significati filosofici molto profondi di difficile comprensione per la vostra tenera età, quindi pazientate ancora un pò.... Appena avete appreso come realizzarli, siete stati bravissimi a voler riprovare a farne altri da soli, è proprio così che si deve fare ! In tal modo si memorizza la sequenza e si ricordano, altrimenti finiscono nel "dimenticatoio" (zona apposita del cervello dove tutto è accatastato nel disordine più impressionante e da dove ogni tanto esce qualcosa ma nel momento più impensato ...)

Ma il tempo trascorreva veloce così non ho quasi avuto il tempo di salutarvi che eccovi già sotto sul tatami col Maestro Nomoto a praticare

Sperando che nel frattempo abbiate ancora piegato anche il fiorellino vi mando un caro saluto pieno di pieghe !.....e soprattutto spero di rivedervi ancora





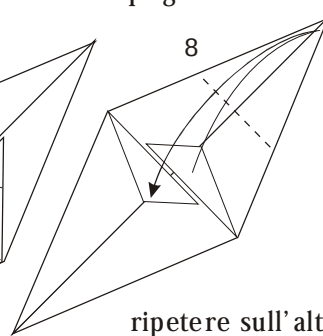
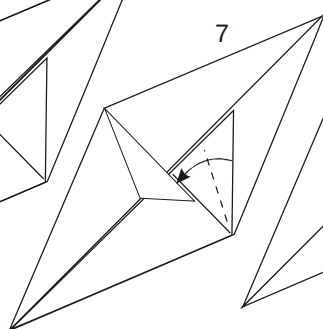
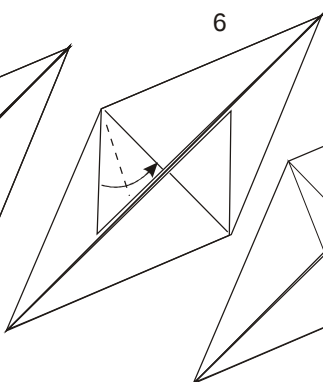
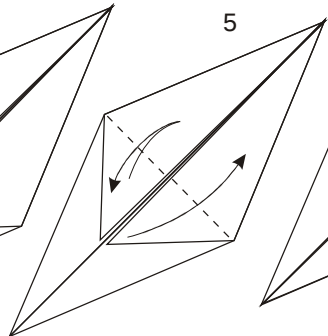
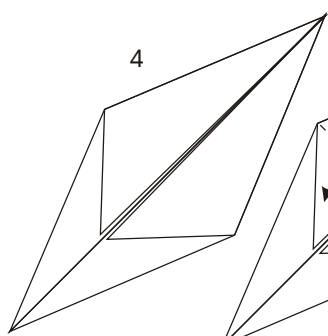
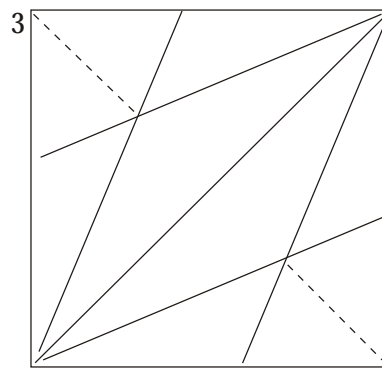
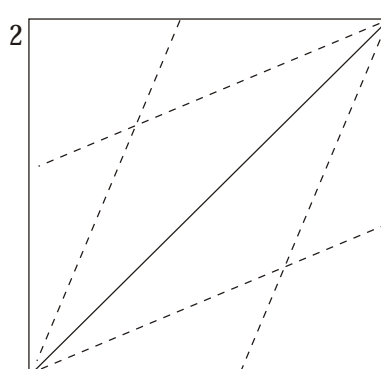
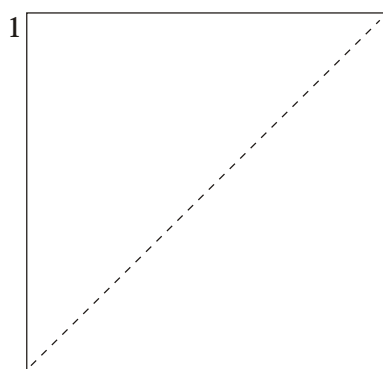
Origami

Eccovi un modulo di mia creazione che spero piaccia anche a voi.

Con questo modulo leggermente modificato ho costruito diversi origami modulari, ma ora vi propongo la versione base, molto semplice per cominciare a farvi assemblare qualcosa (lo sapevo che non avrei resistito a lungo...).

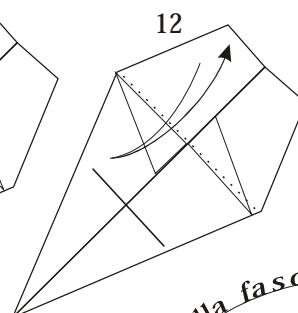
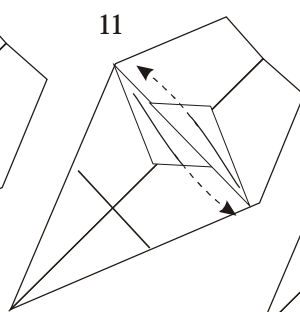
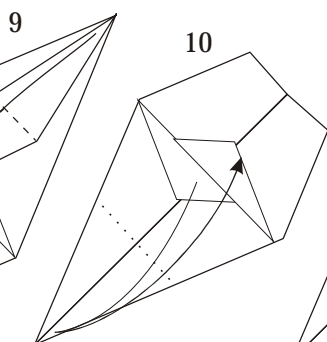
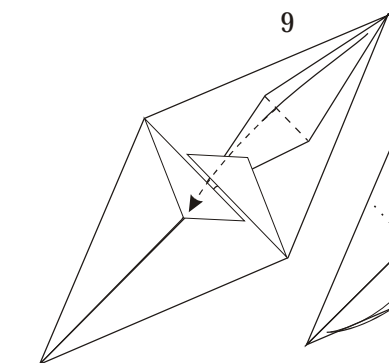
Vi potrete divertire usandola nei modi più disparati e fantasiosi, costruita con un solo modulo, due, oppure tanti.

Forse vi chiedete perché dopo un kabuto vi propongo una fascetta.... ebbene debbo confessarvi che l'idea me l'ha fornita involontariamente il mio maestro di aikido al quarantennale. Come ha fatto? Lui non ha fatto proprio nulla ero io che a vederlo tutto intento a vendere magliette e poster mi son detta che forse una fascetta poteva tornargli utile per presentare in modo un pò più raffinato i suoi bei disegni... poi mi siete venuti in mente voi con i vostri cartoncini da portare a scuola ed ecco qui il risultato! Come si suol dire : da cosa nasce cosa...



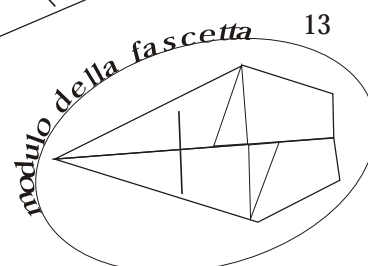
richiudere seguendo
le pieghe fatte

ripetere sull'altra aletta

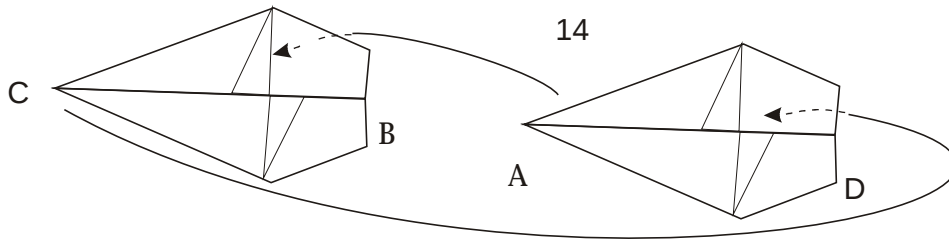


ripiegare in dentro

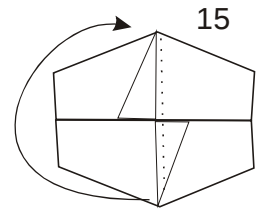
ora occorre infilare
le alette sotto
la tasca centrale



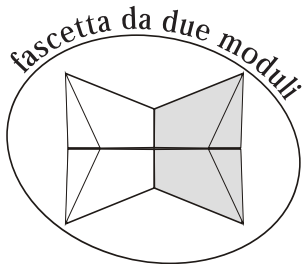
Assemblaggio di due moduli



Inserire l'aletta A nella tasca B e l'aletta C nella tasca D

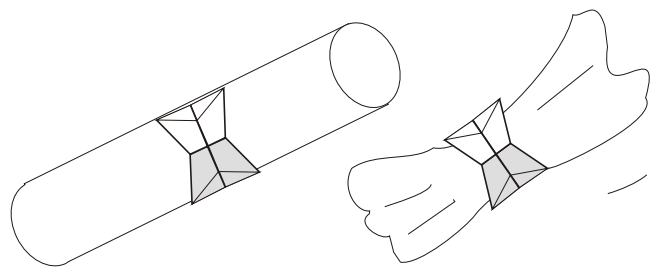


piegare a metà quindi arrotondare: ecco pronta la fascetta!

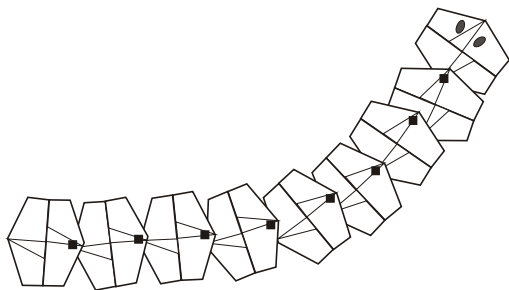
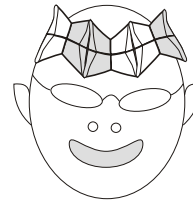


Per unire più moduli si procede nello stesso modo inserendo poi il primo nell'ultimo

potete usarla come fermarotolo o portatovagliolo....

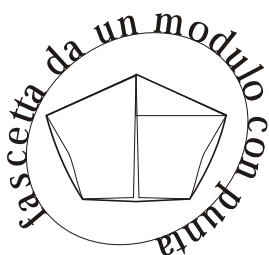


oppure preparare tanti moduli e farvi una corona...(di effetto se usate della carta metallizzata)



o costruire il serpente snodato, fissato con dei fermacampioni....
usando come modulo di costruzione una fascetta da 2 moduli non piegata a metà

Si può anche fare la fascetta con un solo modulo: dopo aver preparato il modulo, basta ripiegarlo su se stesso, ma la chiusura è un pò scomoda per cui è meglio procedere così: dopo aver fatto il punto 9 si piega il modulo a metà a monte come in 12 (senza riaprire) poi si piega come in 10 (senza riaprire), quindi si arrotonda la fascetta e per ultimo si infilano sotto le alette come in 11



Usando un solo modulo propongo anche questa variante: si infilano sotto le alette nella posizione in cui si trovano prima di arrotondare la fascetta; in tal modo compare una punta per sollevarla!!

Potete così stupire la mamma preparandole con una carta un pò robusta un portagrassini da mettere in tavola.....

ed ora provate a cercare voi altre varianti...
buon divertimento!!!
Gianna



I nomi di persona in lingua giapponese

di Gianna Alice

Queste sono alcune considerazioni che derivano dall'articolo comparso nel primo numero della rivista. Quando i giapponesi devono scegliere il nome per i propri figli fanno un pò come da noi, cioè cercano un nome tra i tanti che conoscono. Per loro però è un pò diverso...

Ad esempio da noi Lucia deriva da "luce", ma quando pronunciamo il nome raramente pensiamo alla sua origine. Lo stesso dicasi per Silvano che deriva da selva, foresta, oppure Marina che deriva dal latino mare, ma che probabilmente i genitori hanno scelto perchè semplicemente piaceva o ricordava qualcuno che si chiamava così.... Per lo più noi scegliamo un nome in base alla pronuncia, che deve piacere, più che in base al significato che ha; per i giapponesi è un pò diverso perchè ogni volta che scrivono il loro nome il kanji rivela il significato del nome per cui è praticamente impossibile staccarsi dal significato.

Quando scelgono un nome i giapponesi cercano innanzitutto un concetto, un'idea, che esprimono con uno o più kanji; la pronuncia poi è una conseguenza della lettura.

Quindi per i nomi stranieri è quasi impossibile, o comunque difficilissimo, trovare dei kanji che possano mantenere la pronuncia del nostro nome ed anche avere un significato. I nomi che abbiamo proposto quindi *conservano la pronuncia ma non hanno un vero significato*. Questo vuol dire che vanno bene per giocare e divertirsi, ma per i giapponesi non sarebbero dei veri nomi da usare.

Quando si fa la conoscenza di un giapponese questi si affretta a fornirci un bigliettino da visita per evitare equivoci sul suo nome. Il kanji è indispensabile (per chi sa leggere ovviamente!) perchè rivela il significato del nome ed evita qualsiasi equivoco di omofonia (in italiano gli omofoni sono dei nomi che hanno la stessa scrittura-pronuncia ma significato diverso). Di solito i nomi degli stranieri vengono scritti in katakana (come avrete già visto sui keikogi) non in kanji. Ecco perchè dopo aver giocato con alcuni nomi non continueremo a proporvi altri usando i kanji.. se però voi siete così bravi da trovare delle combinazioni valide li possiamo pubblicare....



Ma... e il nome sul keikogi?

di Luisa Bargiacchi-Paolo Bottoni

Allora, direte voi, come posso fare ?

Gianna ha ragione ma io vorrei il mio nome sul keikogi; non mi interessa il significato "nascosto" ma solo che quei segni strani, diversi dai nostri e tanto affascinanti siano la traduzione del mio nome. Eccovi un aiuto, un alfabeto semplice semplice, provate prima su carta e poi scrivete sulla manica sinistra del vostro keikogi, in verticale, il vostro nome. Spesso non sarà possibile azzeccarci in pieno perchè non tutti i suoni della lingua italiana sono disponibili nell'alfabeto katakana, usato per trascrivere in giapponese le parole di origine straniera.

Leggete con attenzione e buon lavoro!! se volete mandarci qualche realizzazione di cui siete particolarmente orgogliosi, saremo felici di pubblicarla

Cercate allora di andarci vicino, accontentandovi di Aresandora (Alessandra) oppure Bederiko (Federico).

I katakana sono divisi in 10 gruppi, 1 formato dalle 5 vocali e 9 da altri suoni accoppiati alle vocali; vengono però generati solo 45 caratteri (alcuni accoppiamenti mancano).

Un gruppo secondario di suoni *impuri* derivati dai principali, ad esempio ka => ga, comprende altri 5 gruppi e 23 caratteri derivati dai precedenti ma con dei segni di distinzione.

Non sempre il gruppo è omogeneo nella pronuncia; abbiamo per esempio il quarto gruppo composto da TA, CHI, TSU, TE, TO

a	ア	i	イ	u	ウ	e	エ	o	オ
ka	カ	ki	キ	ku	ク	ke	ケ	ko	コ
sa	サ	shi	シ	su	ス	se	セ	so	ソ
ta	タ	chi	チ	tsu	ツ	te	テ	to	ト
na	ナ	ni	ニ	nu	ヌ	ne	ネ	no	ノ
ha	ハ	hi	ヒ	fu	フ	he	ヘ	ho	ホ
ma	マ	mi	ミ	mu	ム	me	メ	mo	モ
ya	ヤ			yu	ユ			yo	ヨ
ra	ラ	ri	リ	ru	ル	re	ル	ro	ロ
wa	ワ	n	ン						

ga	ガ	gi	ギ	gu	グ	ge	ゲ	go	ゴ
za	ザ	ji	ジ	zu	ズ	ze	ゼ	zo	ゾ
da	ダ					de	デ	do	ド
ba	バ	bi	ビ	bu	ブ	be	ベ	bo	ボ
pa	パ	pi	ピ	pu	プ	pe	ペ	po	ポ



I nomi di persona in lingua giapponese

di Gianna Alice

Queste sono alcune considerazioni che derivano dall'articolo comparso nel primo numero della rivista. Quando i giapponesi devono scegliere il nome per i propri figli fanno un pò come da noi, cioè cercano un nome tra i tanti che conoscono. Per loro però è un pò diverso...

Ad esempio da noi Lucia deriva da "luce", ma quando pronunciamo il nome raramente pensiamo alla sua origine. Lo stesso dicasi per Silvano che deriva da selva, foresta, oppure Marina che deriva dal latino mare, ma che probabilmente i genitori hanno scelto perchè semplicemente piaceva o ricordava qualcuno che si chiamava così.... Per lo più noi scegliamo un nome in base alla pronuncia, che deve piacere, più che in base al significato che ha; per i giapponesi è un pò diverso perchè ogni volta che scrivono il loro nome il kanji rivela il significato del nome per cui è praticamente impossibile staccarsi dal significato.

Quando scelgono un nome i giapponesi cercano innanzitutto un concetto, un'idea, che esprimono con uno o più kanji; la pronuncia poi è una conseguenza della lettura.

Quindi per i nomi stranieri è quasi impossibile, o comunque difficilissimo, trovare dei kanji che possano mantenere la pronuncia del nostro nome ed anche avere un significato. I nomi che abbiamo proposto quindi *conservano la pronuncia ma non hanno un vero significato*. Questo vuol dire che vanno bene per giocare e divertirsi, ma per i giapponesi non sarebbero dei veri nomi da usare.

Quando si fa la conoscenza di un giapponese questi si affretta a fornirci un bigliettino da visita per evitare equivoci sul suo nome. Il kanji è indispensabile (per chi sa leggere ovviamente!) perchè rivela il significato del nome ed evita qualsiasi equivoco di omofonia (in italiano gli omofoni sono dei nomi che hanno la stessa scrittura-pronuncia ma significato diverso). Di solito i nomi degli stranieri vengono scritti in katakana (come avrete già visto sui keikogi) non in kanji. Ecco perchè dopo aver giocato con alcuni nomi non continueremo a proporvi altri usando i kanji.. se però voi siete così bravi da trovare delle combinazioni valide li possiamo pubblicare....



Ma... e il nome sul keikogi?

di Luisa Bargiacchi-Paolo Bottoni

Allora, direte voi, come posso fare ?

Gianna ha ragione ma io vorrei il mio nome sul keikogi; non mi interessa il significato "nascosto" ma solo che quei segni strani, diversi dai nostri e tanto affascinanti siano la traduzione del mio nome. Eccovi un aiuto, un alfabeto semplice semplice, provate prima su carta e poi scrivete sulla manica sinistra del vostro keikogi, in verticale, il vostro nome. Spesso non sarà possibile azzeccarci in pieno perchè non tutti i suoni della lingua italiana sono disponibili nell'alfabeto katakana, usato per trascrivere in giapponese le parole di origine straniera.

Leggete con attenzione e buon lavoro!! se volete mandarci qualche realizzazione di cui siete particolarmente orgogliosi, saremo felici di pubblicarla

Cercate allora di andarci vicino, accontentandovi di Aresandora (Alessandra) oppure Bederiko (Federico).

I katakana sono divisi in 10 gruppi, 1 formato dalle 5 vocali e 9 da altri suoni accoppiati alle vocali; vengono però generati solo 45 caratteri (alcuni accoppiamenti mancano).

Un gruppo secondario di suoni *impuri* derivati dai principali, ad esempio ka => ga, comprende altri 5 gruppi e 23 caratteri derivati dai precedenti ma con dei segni di distinzione.

Non sempre il gruppo è omogeneo nella pronuncia; abbiamo per esempio il quarto gruppo composto da TA, CHI, TSU, TE, TO

a	ア	i	イ	u	ウ	e	エ	o	オ
ka	カ	ki	キ	ku	ク	ke	ケ	ko	コ
sa	サ	shi	シ	su	ス	se	セ	so	ソ
ta	タ	chi	チ	tsu	ツ	te	テ	to	ト
na	ナ	ni	ニ	nu	ヌ	ne	ネ	no	ノ
ha	ハ	hi	ヒ	fu	フ	he	ヘ	ho	ホ
ma	マ	mi	ミ	mu	ム	me	メ	mo	モ
ya	ヤ			yu	ユ			yo	ヨ
ra	ラ	ri	リ	ru	ル	re	ル	ro	ロ
wa	ワ	n	ン						

ga	ガ	gi	ギ	gu	グ	ge	ゲ	go	ゴ
za	ザ	ji	ジ	zu	ズ	ze	ゼ	zo	ゾ
da	ダ					de	デ	do	ド
ba	バ	bi	ビ	bu	ブ	be	ベ	bo	ボ
pa	パ	pi	ピ	pu	プ	pe	ペ	po	ポ

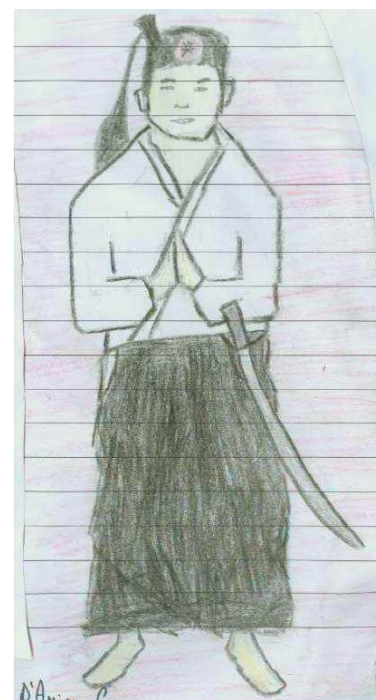
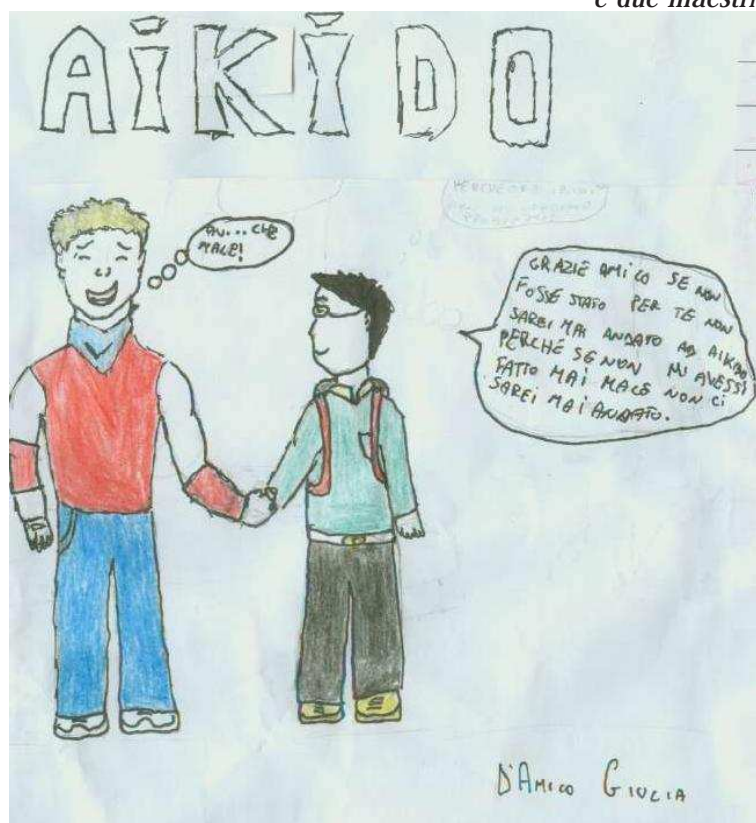
avete dei disegni che vorreste veder pubblicati?
 volete dire qualcosa alla maestra di aikido oppure ad un vostro compagno di tatami?
 volete parlare del vostro aikido? come fare? questa è la pagina per voi!!
 potete chiedere alla vostra palestra oppure, in caso di sorpresa, inviare una e-mail a:
aikidokodomo@aikikai.it



Giulia, 9 anni, forse un autoritratto durante la pratica



ecco cosa si vede sbirciando nel dojo di Lauria: Mattia, i suoi amici, e due maestri che si allenano, mentre O Sensei guarda



per Giulia autrice di entrambi i disegni, l'aikido è utile per farsi rispettare (ed invidiare)

*queste tempere sono di Ginevra, 8 anni
il suo maestro è Rino Bonanni di Napoli*



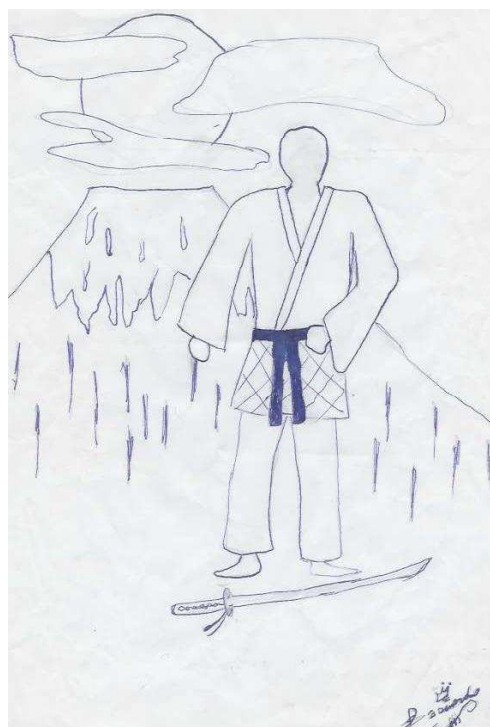
Ho iniziato a praticare Aikido perché lo praticavano tutti e due i miei genitori, ma dopo qualche giorno l'Aikido, mi ha trascinato sulle sue grandi ali e, ho iniziato a volare con gioia, vitalità ed energia.

Ora è il secondo anno che pratico e cerco sempre di divertirmi pure quando sbaglio anche se a volte è davvero difficile...

L'Aikido mi ha fatto cambiare non solo di forza fisica, ma anche di carattere: mi ha fatto essere meno solitaria e più aperta con gli amici. Inoltre da quando pratico Aikido mi ammalò di meno.



da Napoli un grande combattente: Roberto



*questo disegno ambientato alle falde del Fujiyama
è opera di Bernardo, 11 anni, Napoli*

Momotaro Il bambino pesca

Disegni di Elena Buono - Fujiyama Pietrasanta



C'erano una volta un nonno e una nonna, che vivevano in campagna, erano soli perché non avevano mai avuto figli.

Un giorno il nonno decise di andare a tagliare l'erba in montagna, e la nonna andò invece a lavare i panni al fiume.

Mentre stava lavando i panni, vide una grande pesca che fluttuava nel fiume, le si avvicinò, e la chiamò, donbrakokko donbrakokko, e appena fu a portata di mano la afferrò e la portò a casa, e decise di aspettare l'arrivo del nonno. Il nonno tornò a casa e la nonna gli fece vedere il grande frutto che aveva trovato nel fiume, lui vista la pesca così grossa, decise di tagliarla, così la aprì e con grande stupore, al suo interno trovarono un bambino!!! Gli diedero nome "Momotaro" che vuol dire ragazzo pesca, perché lui era nato proprio

da una grande pesca.

Passarono gli anni e Momotaro mangiava e cresceva sempre di più, diventando un ragazzo robusto e molto generoso.

Un giorno Momotaro, venne a sapere che gli orchi dell'isola venivano a fare del male e a rubare ai poveri contadini, così pensò che era ora che qualcuno si decidesse ad andare a dar loro una lezione. Andò a casa e lo disse ai nonni, ma loro lo sconsigliarono dicendogli che era molto pericoloso andare all' isola. Momotaro, però, ormai aveva deciso e così si preparò a partire. La nonna preparò qualche "Kibi dango" (dango è un dolce giapponese, è rotondo e giallo, e fortifica quando lo si mangia).

E li diede a Momotaro facendogli mille raccomandazioni e augurandogli buona fortuna..

Momotaro salutò i nonni e partì per l'isola degli orchi. Lungo il cammino, incontrò per strada un cane. Il cane gli disse "Momotaro-san, mi darai uno dei quei kibi dango?" Momotaro rispose "Certo, se vieni anche tu a combattere contro gli orchi..." Il cane accettò e partì con Momotaro verso l'isola.

Poco dopo, incontrarono una scimmia. La scimmia disse "Momotaro-san, mi darai uno di quei kibi dango?" Momotaro rispose "Certo, se vieni anche tu a combattere gli orchi..." La scimmia rispose di sì e si unì a loro, e così tutti insieme ripresero il cammino. Un po' più avanti incontrarono un fagiano. Il fagiano disse "Momotaro-san, mi dai uno dei quei kibi dango?" Momotaro rispose "Certo, se vieni anche tu a combattere gli orchi..." Il fagiano disse di sì, e si unì alla compagnia.



Tutti insieme continuarono a camminare. E finalmente arrivarono all'Isola degli orchi. E subito li videro armati di grandi bastoni. Non c'era tempo da perdere così il fagiano li attaccava dal cielo, il cane li mordeva, la scimmia li graffiava. La battaglia durò parecchio, ma alla fine gli orchi sfiniti si arresero, e promisero di non attaccare mai più la gente della campagna, e diedero anche come risarcimento per il male fatto alla povera gente, tutti i loro tesori, e gioielli.

Così Momotaro ritornò a casa con tutti questi tesori, e i nonni e la gente della campagna gli fecero una grande festa, e da quel giorno vissero tutti in pace.



Marc: l'allenatore di Pokemon

Testo: Ermanno Papaleo, Angela D'Alessandro - Shizentai Dojo Lauria

Disegni: Roberto Graziano - Aikikai Torino

Ciao, sono felice di rivederti. Oggi devo allenare Ikkyo.

Ikkyo è un Pokemon di terra, il mio primo Pokemon. Non è ancora arrivato ma noi cominciamo subito.

Per prima cosa voglio farti i miei complimenti, il tuo keikogi è bianco ed in ordine e tu sei pulito e a posto. E' molto importante, l'aspetto esteriore riflette la pulizia e l'equilibrio interiore e per affrontare un combattimento non bisogna essere arrabbiati e confusi, cattivi ed aggressivi, ma sereni ed equilibrati, sicuri e costruttivi. Quello che ti ho detto potrebbe essere racchiuso nella parola Shisei. Shisei significa anche che la tua colonna vertebrale è dritta, le spalle rilassate, il corpo disteso e calmo.

Un'altra cosa che devi sapere è il significato di Ma ai. Ma ai è la giusta distanza, ma non devi pensare solamente alla distanza fisica tra te ed il tuo compagno, devi considerare che se hai paura lo spazio sembrerà troppo piccolo, se hai fiducia in te stesso lo spazio sembrerà grande. La giusta distanza è quella che ti pone in condizione di sicurezza rispetto all'altro ed è quella che ti consente di guadagnare una posizione vantaggiosa per il tuo attacco. I miei Pokemon lo sanno perfettamente: forza interiore e corretta posizione del corpo sono le premesse necessarie per un incontro vittorioso.

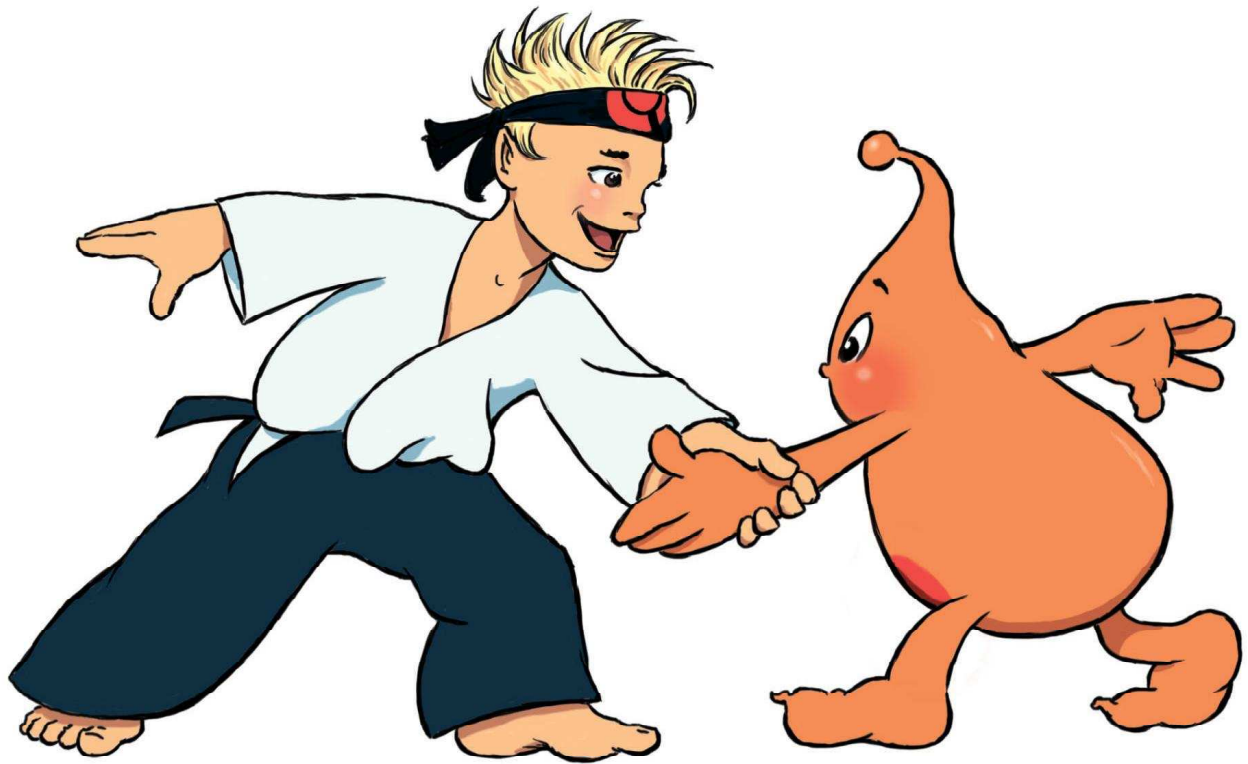
E bene che tu sappia che tutte le tecniche possono essere eseguite nella forma Omote e nella forma Ura.

Omote è il diritto, la superficie, la facciata, l'aspetto esteriore delle cose. Omote wasa sono le tecniche eseguite entrando di fronte all'attaccante.

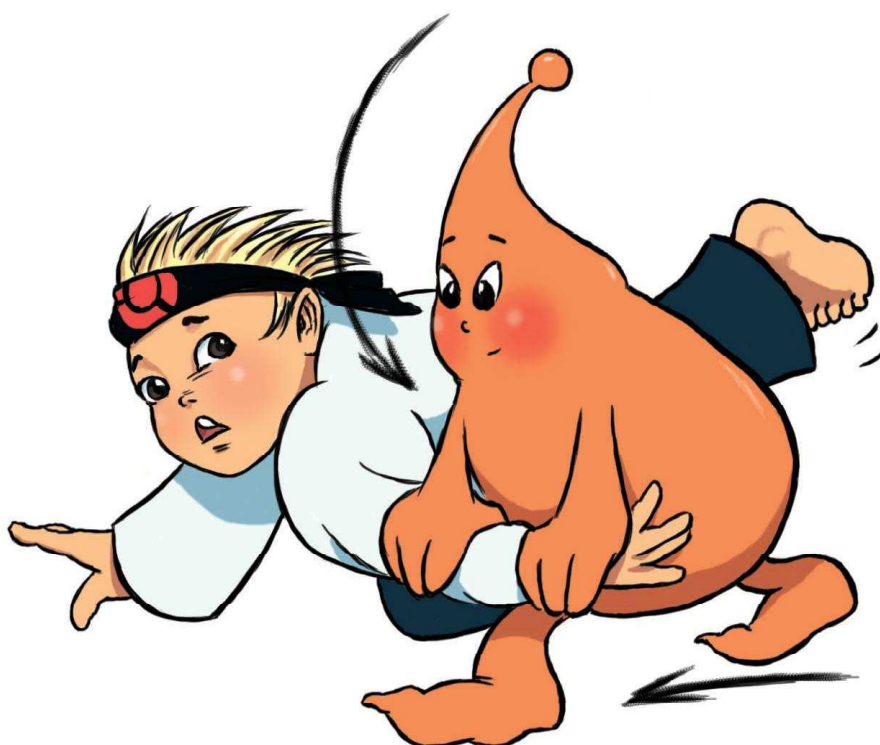
Ura è il rovescio, il contrario, il lato in ombra delle cose. Ura wasa sono le tecniche eseguite entrando dietro l'attaccante. Sta per arrivare Ikkyo, devo dirti un'ultima cosa: oggi l'allenamento

prevede la posizione di Ai-hanmi. Significa che tu ed il tuo compagno avrete entrambi o il piede sinistro o il piede destro avanti, in pratica la medesima guardia. Alcuni Pokemon eseguono tecniche di immobilizzazione, altri di proiezione. Ikkyo, insieme a Nikkyo, Sankyō e Yonkyō è un Pokemon che esegue Katame-Waza cioè tecniche di immobilizzazione. Queste tecniche sono importanti perché, se il tuo compagno è esperto nel cadere, è possibile che, dopo essere stato proiettato, ti attacchi ancora. Con le tecniche di Katame-waza questa reazione può essere evitata con pochissimo sforzo da parte tua. Ikkyo è arrivato...vuoi allenarti con lui? Bene allora lui farà la tecnica, sarà quindi tori e tu sarai uke. Non preoccuparti...non cominceremo con un attacco che prevede un atemi (un pugno, un calcio o qualcosa di simile) inizieremo con una presa molto facile: Ai hanmi katate tori. Dunque tu starai di fronte a lui con la sua stessa guardia ed afferrerai il suo polso. Se è da poco che ti alleni più che l'esecuzione della tecnica devi curare l'esatta postura del tuo corpo, la giusta distanza, e devi cercare di sentire (per questo è importante che tu sia rilassato e tranquillo) la direzione e l'intensità della tecnica del tuo compagno,





in modo da poter subito riguadagnare una posizione vantaggiosa per te, evitando di essere troppo scoperto in modo che lui possa colpirti. Ikkyo avanzando leggermente davanti a te, ruoterà il tuo braccio, spingerà, con l'altra mano il tuo gomito come se volesse colpire la tua faccia....vedi è importante che uke perda il suo assetto, la sua stabilità, poi ikkyo porterà verso il basso la tua mano immaginando di avere la spada, come se dovesse tagliare con il ken. Il tuo compito è invece quello di seguire il suo movimento abbassandoti sulle gambe ed infine cercando di scaricare l'energia, che diversamente sarebbe malamente ammortizzata dalla schiena, allungando la gamba vicina a tori all'indietro.....non è difficile, vero? Non avere fretta di fare tutto subito, ciò che conta è l'allenamento paziente e costante, ad un certo punto vedrai che il tuo corpo saprà istintivamente, naturalmente come muoversi...ma tu devi allenarti. Per oggi basta. Se hai qualcosa da domandarmi, qualcosa sulla quale hai un dubbio, scrivimi pure...anche solo per salutarmi, ne sarei felice. A presto...Marc.





Baby Musashi