

合気道

子供の合気道 Aikido per Ragazzi



Anno 2 Numero 1 (febbraio 2006)

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



子供の合気道

Kodomo no Aikido = Aikido per ragazzi

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 190/o - Massarosa (Lu)

Spedizione: Postale

Composizione dell'Aikikai d'Italia

Presidente: Franco Zoppi

Vice Presidente: Marino Genovesi

Consiglieri: Piergiorgio Cocco - Roberto Foglietta - Michele Frizzera - Cesare Marulli - Alessandro Pistorello

Direttore Didattico: Hiroshi Tada

Direzione Didattica: Yoji Fujimoto - Hideki Hosokawa - Pasquale Aiello - Brunello Esposito - Auro Fabbretti -

Carlo Raineri - Domenico Zucco

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



*“Il segreto dell'Aikido
non consiste
in come muovi i piedi,
ma in come muovi la mente”*

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 M° Fujimoto

Il M° Yoji Fujimoto è nato nel 1948 a Yamaguchi un piccolo paese nel sud del Giappone. Da più di trent'anni vive in Italia, a Milano, dove ha il suo dojo: l'Aikikai Milano.

Fin da giovane il Maestro voleva conoscere il mondo, ma i suoi genitori non erano tanto d'accordo e gli dissero che poteva farlo solo dopo aver finito l'università. Il Maestro Fujimoto decise allora di andare a studiare all'università Nittaidai di Tokyo. Dopo le lezioni all'università, il maestro correva al dojo di O Sensei per gli allenamenti d'aikido e così fece fino alla fine dell'università, quando decise che era giunto il momento di partire. Viaggiò prima per qualche anno negli Stati Uniti dove iniziò ad insegnare aikido. Poi il maestro Tada gli chiese di venire in Italia per aiutarlo a diffondere l'aikido in questo paese.

D: Maestro, forse qualche bambino non lo sa ancora, ma qual è il significato della parola aikido?

F: il nome Aikido è formato da tre parole: AI che vuol dire unione, armonia; KI è l'energia dell'universo che secondo noi giapponesi fa vivere tutte le cose, gli uomini, gli animali, le piante, il nostro pianeta... DO invece significa via, un percorso dove s'impara qualcosa.

Quindi la sua traduzione potrebbe essere via dell'unione con l'energia dell'universo... capito? L'Aikido non serve per combattere o per fare del male a qualcuno ma insegna a creare armonia con le persone a cercare di andare d'accordo con qualcuno anche se questo ci vuole fare del male.

Difficile no? Però interessante....

D: ci dice come mai ha cominciato a fare aikido?

F: nella mia famiglia si praticavano già arti marziali: mio padre, infatti, era maestro di kendo; anch'io da bambino ho fatto kendo e mi ricordo che mia mamma mi faceva alzare ogni mattina all'alba e prima di fare colazione dovevo fare 100 shomenuchi con lo shinai (il "bokken" del kendo) e se smettevo prima mi sgridava e mi faceva ricominciare; forse è colpa sua se ho cominciato a fare aikido (ride!...). Iniziai a praticare aikido più tardi da ragazzo e quando arrivai all'università a Tokyo cominciai a frequentare le lezioni all'hombu dojo (il dojo di O sensei) e con i miei amici ci allenavamo anche all'università.

D: come mai è venuto a vivere proprio qui in Italia?

Quando ero giovane mi sarebbe piaciuto conoscere il mondo fuori del Giappone, così dopo l'università andai negli Stati Uniti dove cominciai ad insegnare aikido; poi il M° Tada mi chiese di venire in Italia per aiutarlo e siccome a Milano non c'era nessuno che insegnava aikido decisi di fermarmi qui. All'inizio è stato molto difficile, alle volte non avevo neanche i soldi per mangiare, magari per un mese mangiavo solo riso. Nessuno conosceva l'aikido, tutti volevano fare solo judo e karate, poi piano piano la gente ha cominciato ad interessarsi e adesso ogni settimana vado in giro in Italia e in Europa a fare degli stages dove c'è sempre molta gente e vedo che ci sono anche dei bambini.

D: Maestro, lei insegna ai bambini?

Adesso no, i primi tempi facevo lezione anche ai bambini, poi però ho dovuto smettere perché ero troppo impegnato con le lezioni degli adulti e non avevo più tempo. Mi ricordo che era bello fare lezione con i bambini perché erano sempre molto allegri e s'impegnavano molto...

Da qualche anno nel mio dojo ci sono dei miei allievi che insegnano ai bambini; è bello sentire di nuovo le risate dei bambini nel dojo, mi fa tornare giovane (sorride).

D: secondo lei un bambino che cosa impara facendo aikido?

F: E' difficile da dire, ogni bambino può trovare diverse cose che gli piacciono, ma io penso che una delle cose più importanti è che tutti lavorano insieme, si aiutano tra di loro; l'altro giorno uno degli insegnanti del corso bambini mi ha raccontato che un bambino di sei anni che pratica aikido già da un anno, insegnava a fare tenkan a un bambino di dieci anni, e tutti e due erano contenti.

Io penso che questo sia molto bello e che sarebbe bello vivere in un mondo dove non c'è un primo e un ultimo... Forse il messaggio dell'aikido è proprio questo... magari però ne riparliamo tra 10 anni ok? ah ah ah...

D: grazie Maestro

F: doomo arigatoo gozaimashita.

Intervista di Emilio Cardia e Cinzia Susca

Queste sono tutte stelle di Gianna: bellissime vero?
Seguite le sue istruzioni e ... con un po' di allenamento riusciranno anche a voi.



ecco gli origami di Gianna

tutti i modelli sono
© Alice Gianna

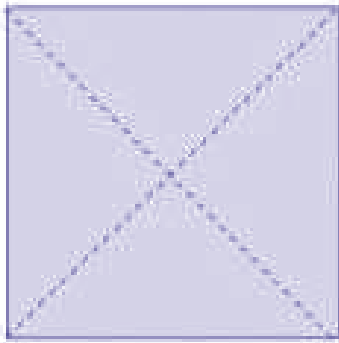
... stelle ...
... misteriose stelle ...

questa volta, anche se il Natale è già passato vi propongo delle stelle, che non passano mai di moda e ci sono sempre. Il modello può essere variato facilmente, così potete fare una collezione di stelline che brillano come quelle del cielo, tutte diverse... Come al solito, dopo aver seguito i miei suggerimenti, potete sbizzarrirvi a cercare nuove modifiche creando le vostre varianti personali. Per queste stelle va bene qualsiasi tipo di carta, ma se volete strafare e mettervi alla prova usate della carta metallizzata (mi sono ridotta ad usare persino quella dei cioccolatini...). Vi propongo anche, dopo tante promesse, una stellina "modulare" semplicissima per cominciare ad appassionarvi agli incastri.

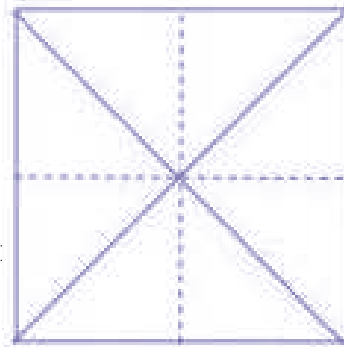
stella n°1

Per cominciare si prepara la classica “base quadrata” detta anche “soffietto quadrato”.

1 Si inizia con la carta colorata verso di sé



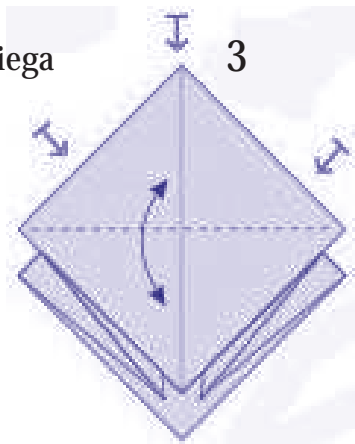
si fanno le due diagonal
con pieghe a valle



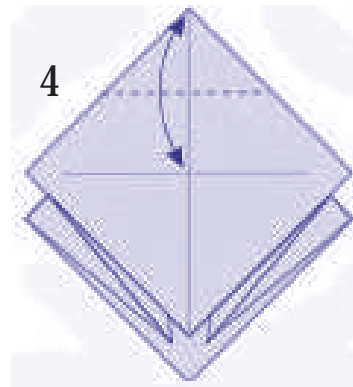
2

dopo aver
capovolto il foglio
si fanno le due mediane,
poi si richiude
seguendo le pieghe

si prepara questa piega
davanti, dietro
e ai fianchi

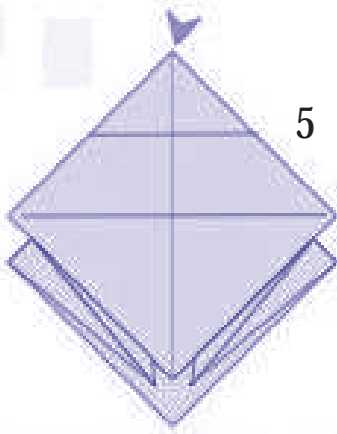


3



4

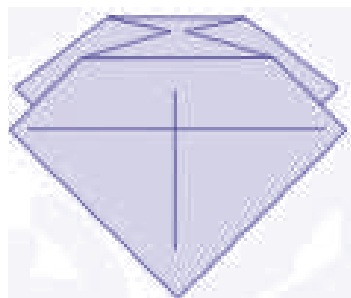
si porta la punta al centro
schiacciando bene



5

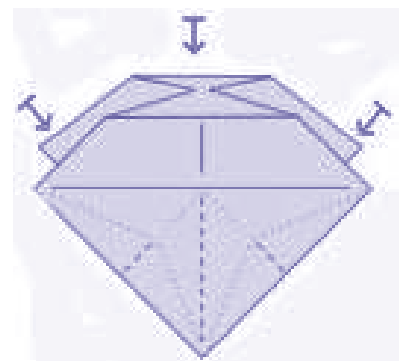
si schiaccia bene la punta in dentro mantenendo il soffietto
(guardare la figura successiva per capire come fare)

6



a questo punto
la base si presenta così

7



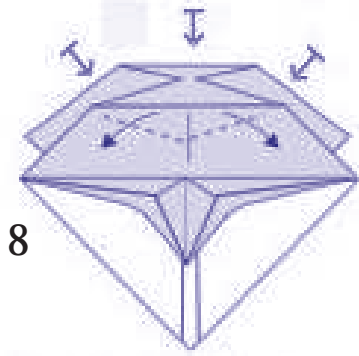
preparare queste pieghe davanti, dietro e ai fianchi, senza appiattire.
Sembra difficile, ma non lo è se si pensa che si stanno facendo delle punte...



a questo punto la stella è finita,
ma preferisco continuare

stella n° 2

preparare una stella n°1
fino al punto 7 compreso, poi

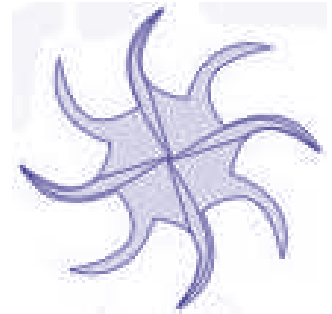
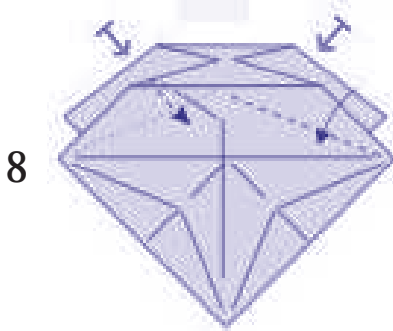


ripiegare in avanti ripetendo le pieghe
anche dietro e ai fianchi



stella n° 3

preparare una stella n°1
fino al punto 7 compreso,
poi fare le pieghe anche dietro



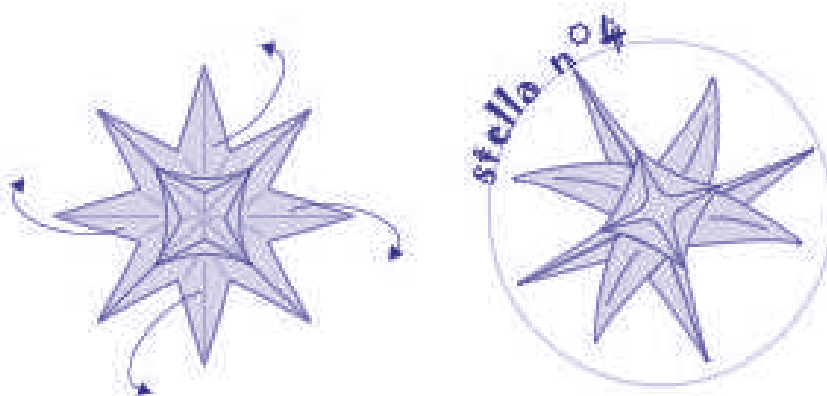
e se si arrotondano le punte
diventa così....

sorpresa!!!! provate ora a capovolgere
le due stelle, vedrete che sono
altrettanto belle!!!!

stella-fiore n° 4

si può considerare finita la stella anche al numero 8, basta allargare un po' il centro,
ma sapete cosa vi propongo adesso??? ebbene trasformiamo la stellina in un bel fiore!!!
Non sono una maga ma l'origami ben si presta ai giochi di magia quindi ecco come fare.

Dopo aver terminato la stella n° 2 provate ad allargare, ripiegandole in fuori,
le quattro punte centrali...ed ecco che compaiono quattro petali!



Ed ora vi svelo un altro segreto: provate a fare delle composizioni sovrapponendo questa stella ad una modulare da 8 moduli e scoprirete delle varianti inaspettate!

Ecco quindi che passo a proporvi la quarta stella che, è appunto, modulare. D'altronde un origami modulare lo stavate aspettando, vero? Se è il primo della vostra vita sarà ancora più bello scoprire quanto sia divertente il montaggio, quindi all'opera!

Per chi non è al corrente vorrei fare una piccola precisazione introduttiva. Si chiamano modulari gli origami ottenuti incastrando tra loro dei "moduli" che sono dei fogli opportunamente piegati. Di solito un modulo da solo non ha significato, cioè non è attraente, ma quando si incastrano si prova una gioia immensa... è come giocare col lego, anzi è persino più divertente perché prima di giocare si fanno anche i vari pezzi!!!

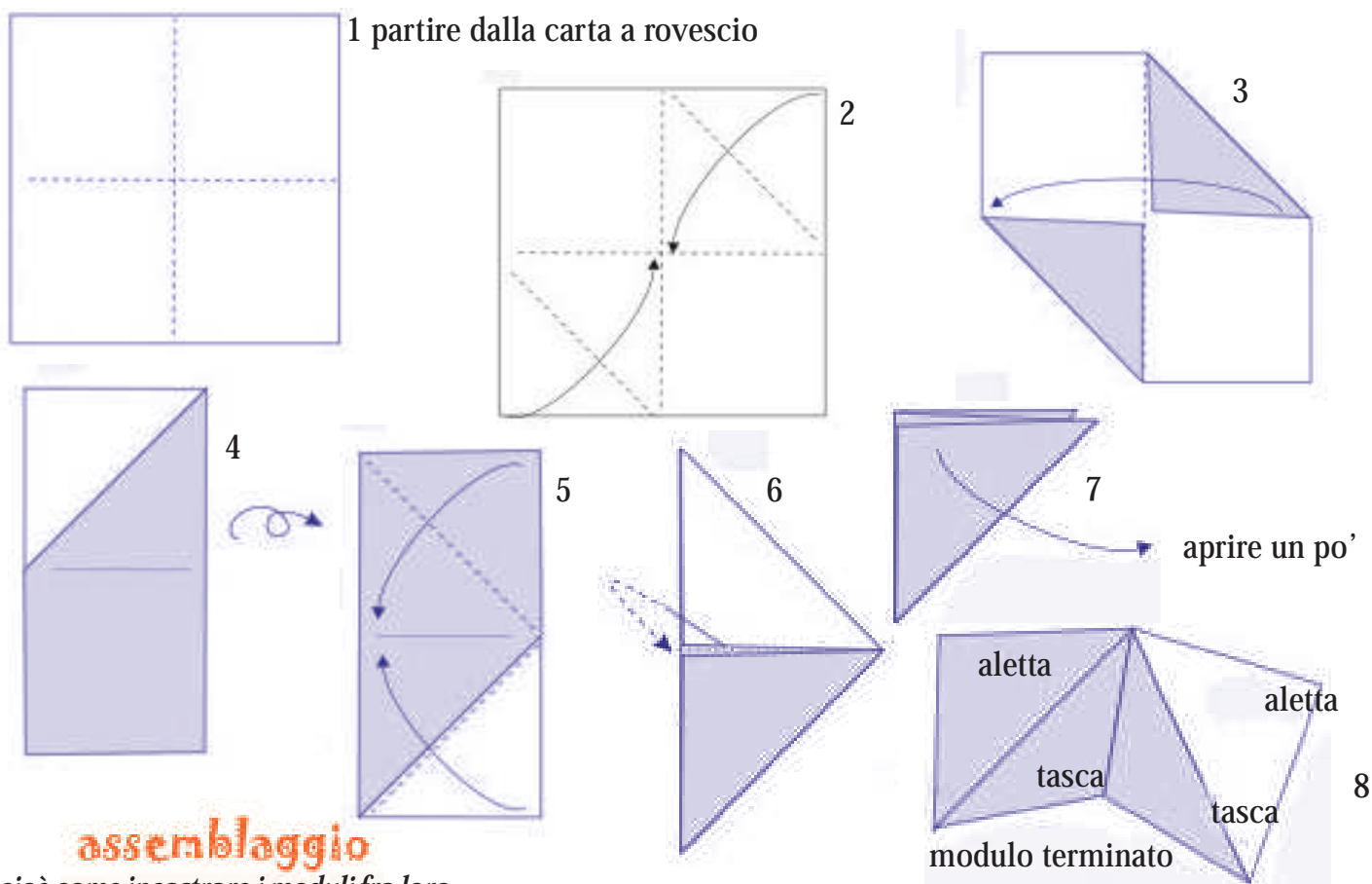
Provare per credere che poi è difficile fermarsi una volta contagiati... ed ora "ciak" si prova...

stella n°5-modulare

almeno 5 moduli

Per realizzare questa stella occorre un foglio per ogni modulo. Il numero minimo è 5, ma va molto bene anche assemblarne di più.

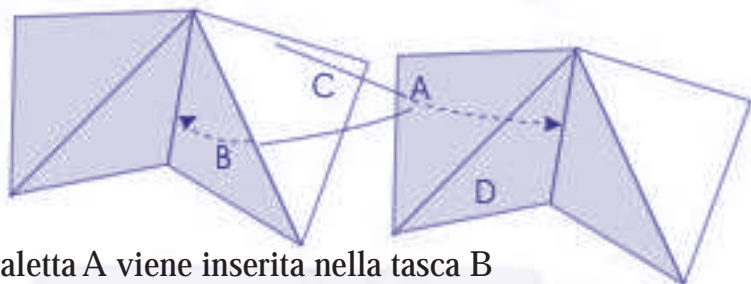
Il modulo è molto semplice per cui si possono usare anche fogli di carta piccoli. Anche se il modulo è facile, durante il montaggio bisogna fare attenzione a non capovolgere o ruotare altrimenti ci si perde... La stella è "miracolosa" perché non si riesce a capire se è più bella davanti o dietro.



assemblaggio

cioè come incastrare i moduli fra loro

è bene sistemare prima i moduli in modo che siano girati tutti nello stesso senso per evitare di avere problemi nel montaggio



l'aletta A viene inserita nella tasca B
mentre l'aletta C viene inserita nella tasca D.
Si procede così fino ad esaurimento dei moduli



stella da 6 moduli

...KIRA KIRA...

ovvero lezioncina di giapponese di... Gianna

Come già sapete una delle mie passioni è studiare il giapponese, che vi assicuro non è cosa da poco, ma è sicuramente molto divertente, per cui mi sono venute in mente alcune cosette da dirvi.... Quando di notte guardiamo le stelle restiamo incantati a guardare il loro sfavillare, vero? In italiano diciamo semplicemente che le stelle brillano invece i giapponesi hanno una parola apposta che rende l'idea del loro luccicare, dicono cioè "kira kira" (che si legge come se fosse tutto attaccato). Per dire quindi che le stelle brillano dicono "hoshi ga kira kira".

Hoshi significa stella ed il "ga" è un po' come l'articolo che indica il soggetto.

Noi inoltre non parliamo di stelle nere, per noi sono gialle... invece in giapponese c'è una espressione "kuro boshi" usata nei tornei di sumo per indicare che il lottatore ha perso, perché sul segnapunteggio compare proprio il disegno di una stella nera...

Vedere una stella nera quindi porta male, diciamo che indica qualcosa di negativo ma qui da noi quest'usanza non c'è.

Nero infatti si dice "kuroi" e vi ho appena detto che stella si dice "hoshi" ma non è colpa mia se adesso cambio le carte in tavola! Dovete sapere che, tanto per complicarsi la vita, i giapponesi spesso storpiano le parole cambiandole un po' dicendo che lo fanno per eufonia, cioè per rendere più piacevole il suono... sarà vero per loro, ma per noi è una complicazione...

Faccio però un esempio concreto per farmi capire meglio: in aikido attaccare prendendo una spalla si dovrebbe dire "katatori" ma spesso si dice "katadori"... basta sapere quando, vero?! Kira kira viene anche usato per indicare che qualcosa è sfavillante come una stella, dicendo "kira kira hikaru". Hikaru è un verbo che significa brillare ed ha lo stesso ideogramma di luce che si dice "hikari" come il super treno veloce shinkansen...

Tornando al nostro kira kira, queste parole che esprimono un rumore o un'idea si dicono "onomatopee" ed esistono anche in italiano. Anche noi le usiamo spesso ma per i giapponesi sono indispensabili e soprattutto ne hanno tante, tante, tante di più! Personalmente le trovo affascinanti e per giocare ve ne propongo qualcuna, così se vi capita sottomano qualche fumetto (manga) giapponese le riconoscete: Come fa il cane che abbaia?

BAU BAU diciamo noi... ma i giapponesi dicono che fa WAN WAN

e come fa il gatto che miagola?

MIAO MIAO diciamo noi... ma loro dicono NYAAA NYAA

e come fa il gallo che canta?

CHICCHIRICHI' diciamo noi, ovviamente... invece per loro fa KOKEKOKKO per fortuna il nostro corvo parla quasi giapponese perché fa CRACRA mentre il loro fa KAA KAA (forse perché non sa pronunciare bene la R?)

ma adesso vi spazzo per benino:

che rumore fa la vostra sveglia?

TIC TAC TIC TAC spero che mi diciate... ebbene la sveglia giapponese non ci pensa neppure da lontano a fare certi suoni... lei fa CHIKUTAKU CHIKUTAKU !

Come vedete ci si capisce poco... ma ci si diverte un mondo a studiare il giapponese!!!

Ora ne avrete abbastanza, ma vi espongo ancora il mio dubbio tremebondo: se un gatto italiano incontra un gatto giapponese si capiscono subito o miagolano in modo diverso??? mi sembra un buon motivo per andare a Tokyo col proprio micino per provare... io sono disponibile a partire anche subito se mi date il gatto e... soprattutto il biglietto.....

Arrivederci al prossimo numero!!



LA FESTA DEI BAMBINI IN GIAPPONE

per i maschi: 5 Maggio
KODOMO NO HI
(il giorno dei bambini)

per le femmine: 3 Marzo
HINA MATSURI
(festa delle principesse)

Qualche giorno prima della festa le famiglie preparano gli addobbi per festeggiare i bambini !



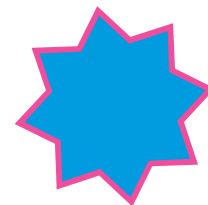
in casa espongono le
bambole che rappresentano
il matrimonio imperiale

mangiano dolcetti e caramelle colorate
di varie forme

Già dal periodo Heian (oltre 1200 anni fa) durante il Momo no Sekku (periodo del Fiore di Pesce che inizia il 3 marzo) la gente usava raccogliere le erbe medicinali nei campi e con queste purificare le proprie anime con lo scopo di proteggersi dai mali. Intanto, verso il 1400, venne introdotta nella corte giapponese l'usanza di realizzare bambole di carta come simbolo delle proprie anime e, questo gioco di corte venne chiamato Hina Asobi, gioco delle bambole. Fu così che le due usanze si fusero in unica tradizione chiamata Nagashi bina dove le bambole di carta venivano lasciate nella corrente di un fiume per far allontanare i propri mali e le proprie sfortune. La festa di corte venne così trasmessa ai samurai e poi a ricchi commercianti. Nel 1700 le bambole di carta si trasformarono in bellissime e lavoratissime bambole di ceramica vestite con tessuti pregiati ed i ricchi cominciarono a rappresentare i propri matrimoni fastosi arredando il tutto anche con oggetti da corredo nuziale, dame e damigelle.

Ancora oggi quando nasce una bambina la famiglia da parte della madre regala il completo del Hina-san che ovviamente sarà più o meno corredato e pregiato a seconda delle possibilità economiche. Regalare queste bambole è comunque simbolo di protezione dai mali e dalle sfortune e segno di augurio per l'avvenire della nuova nascita. La madre, provvede ogni anno a decorare la casa già da metà febbraio e fino al 3 marzo. Si dice che se non viene fatto, la bambina non potrà avere un felice matrimonio (in passato per la donna il matrimonio rappresentava la vita).

in casa espongono
miniature di armature
o armi di samurai



se hanno abbastanza spazio esterno
appendono delle bandiere a forme di pesce!

Nel periodo Nara si usava festeggiare nel mese di maggio il "Tango", ovvero il mese del cavallo che simboleggiava potenza e vigore. Visto che GO in giapponese significa 5, venne deciso di festeggiare questa ricorrenza solo il 5° giorno del mese, appunto il 5/5. Questo giorno solitamente veniva dedicato ai figli maschi delle famiglie e veniva spesso usato l'iris (Shobu) per fare infusioni per combattere le negatività. Nel periodo Kamakura, ovvero nel periodo dei samurai, la parola "shobu" (iris) venne interpretata diversamente, ovvero come ripetto verso i samurai ed il "Tango no Sekku" (apertura della stagione del cavallo) venne dedicato principalmente alla figura potente del samurai. Nel periodo Edo, invece, nacque l'usanza di celebrare la nascita dei figli maschi degli Shogun con parate in cui si facevano "nuotare" al vento bandiere multicolori dipinte con i volti degli Shogun o a forma di cavallo.

Questa tradizione si fuse poi con il "Tango no Sekku" e la festa venne assorbita anche dal popolo, che cominciò a celebrare i propri figli maschi, usando al posto delle bandiere degli Shogun nastri colorati e bandiere a forma di pesce.

L'iris fiorisce a maggio e, considerato il suo aspetto non troppo appariscente e dai colori maschili, è stato subito usato come simbolo della festa del bambino. La carpa è un pesce molto apprezzato nella cultura giapponese ed è considerato un pesce vigoroso e pieno di energie. Probabilmente è per questo che fu scelto come "bandiera" della festa del bambino.

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

Ho iniziato a praticare AIKIDO in terza elementare, ho fatto la mia prima lezione ad Ottobre 2001, mi è piaciuto molto ed ho lasciato danza per dedicarmi a questa nuova disciplina.

Ora sono cintura verde, il mio sogno è proseguire e approfondire questa disciplina che in più situazioni mi ha aiutato e voglio ringraziare il mio maestro che mi ha insegnato molto.

Gaia Basile

Dojo Shizentai Scalea - M° Fiordineve Cozzi

una graziosa giapponese
opera di Giulia, Napoli



Sono Marcello e pratico aikido da 6 anni con mio fratello Edoardo nel dojo Kishintai del M. Zucco. Abbiamo iniziato a praticare quando avevamo 8 e 6 anni. Dopo 3 anni si sono aggiunte anche mia sorella Morena e mia mamma. Siamo in molti ragazzi nel dojo e per questo Gianna ci aiuta a chiarire le nostre indecisioni... Spero che l'anno prossimo il Maestro ci faccia praticare molto più spesso col bokken perché mi affascina moltissimo, ed è proprio per questo che ho deciso con mio fratello di realizzare questo disegno.

Mi chiamo Flavia, ho quasi 6 anni, mi alleno nella scuola di Aikido di Scalea.

Questa estate, Sabato 1 Luglio, sono andata nel bellissimo dojo di Lauria, dove il mio Maestro Fiordineve svolgeva uno stage di Aikido. C'erano tante cinture nere e allievi venuti da Lecce, Napoli, Salerno, Cava dei Tirreni, Eboli e Foggia e mio padre mi ha detto che sono proprio lontane queste città, ma più vicine della Svizzera dove è nata la mia mamma. Il maestro ha invitato per l'occasione anche la mia insegnante di giapponese che con una sua amica, anche lei inviata dell'Ambasciata Giapponese per la Puglia, la mia è per la Calabria, ci hanno mostrato come si fanno gli Origami. Piegando la carta abbiamo fatto le gru, le tartarughe, poi ci hanno fatto assaggiare il tè verde e dei dolcetti

giapponesi e infine io ho indossato un bellissimo Kimono da bimba, che non è come quello che indosso quando pratico Aikido (quello è Keikogi), ma era bellissimo blu con tanti fiori colorati. Purtroppo non mi sono potuta allenare perché erano tutti grandi, ma il mio papà sì, ma lui è 3° Kyu, però ho fatto l'Embukai in piazza e lui no e sono stata bravissima, infatti il Maestro mi ha dato la cintura giallo/bianca.

Ciao a tutti.

Flavia

il M° Tada, "assediato" da piccoli ammiratori



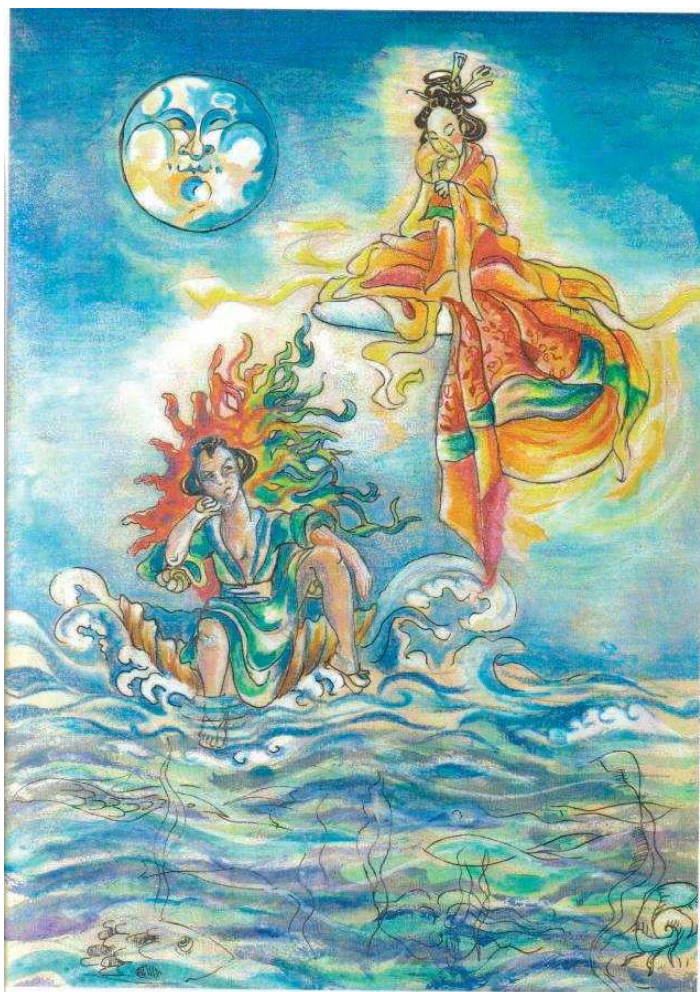
Salve a tutti, io mi chiamo Dominga, ho quattordici anni e pratico Aikido da cinque. In quest'articolo vorrei narrarvi la mia esperienza raccontandovi brevemente tutta la mia storia. Io sono una ragazza che molti definiscono allegra e solare e ho tutto nella mia famiglia, ma ho un piccolo difetto, che alcune volte diventa un problema per me: sono un po' in sovrappeso. Allora voi mi direte: qual è il problema, in fondo basta mangiare un tantino in meno, no? È proprio questo il punto ragazzi, mi vergogno un po' a dirlo, ma non riesco a fare ciò. Già dalle elementari avvertivo questa mia diversità, poiché mi guardavo allo specchio (che per fortuna non è mai andato in frantumi) e io stessa notavo di essere la più grande di tutti. Per distrarmi un po', quindi, ho iniziato a fare la cosa in cui riuscivo meglio: lo sport. Pensate che già all'età di otto anni sapevo giocare bene a calcio, a pallavolo, a tennis, ma non ero ancora soddisfatta. Decisi, per questo motivo, di cercare un altro sport da praticare. L'occasione mi si presentò subito agli occhi, infatti, un giorno due dei miei amici, che già praticavano

Aikido mi mostrarono uno di quelli che oggi ritengo un semplicissimo esercizio. Incuriosita sempre più da questa disciplina un giorno convinsi mio padre a farmi iscrivere nel dojo in cui attualmente pratico Aikido. Credetemi, fu davvero faticoso inserirmi, poiché, per l'ennesima volta ero impacciata rispetto agli altri. Nel rivedermi ora in varie videocassette, mi definirei un "pinguino in cerca della madre". Per fortuna ora sono diventata più agile! Per farla breve, vi volevo dire che l'Aikido mi ha aiutato a relazionarmi con gli altri e mi ha anche aiutato a non pensare al mio eccessivo peso come un qualcosa che mi rendesse peggiore rispetto agli altri. Per questo vi dico con tanta convinzione che l'Aikido è una disciplina bellissima in cui si impara a stare insieme, ad acquistare più sicurezza in se stessi e nelle proprie capacità. Aiuta, inoltre, a sviluppare le capacità intellettive e i riflessi di ognuno e poi, non dimentichiamo che è un'ottima forma di difesa personale! Per questo e per mille altri motivi io amo l'Aikido.

Dojo Shizentai Lauria - M° Fiordineve Cozzi

IL SERPENTE DALLE OTTO TESTE

Disegni di Elena Buono - Fujiyama Pietrasanta



Quando il mondo fu creato, divenne proprietà di una potentissima maga. Quando ella fu in punto di morte, decise di dividere il mondo fra i suoi tre figli.

La figlia chiamata Ama, ebbe il Sole, il maggiore dei maschi detto Susanoo ebbe il Mare e il minore, chiamato Tsuki, ebbe la Luna. Quest'ultimo come voi potete vedere ancora oggi, si comportò molto bene e noi possiamo scorgere, quando la notte è chiara, il suo bel faccione brillante nel centro della Luna.

Susanoo, il primogenito, era furioso per aver ereditato soltanto il Mare, così umido e freddo, perciò un giorno si precipitò nel bel mezzo del cielo, entrò con forza nelle stanze del palazzo del Sole, dove sua sorella stava seduta in compagnia delle sue ancelle e, preso dall'ira, fece a pezzi i loro telai e distrusse tutto il loro lavoro.

Ama e le ancelle spaventate fuggirono e per paura che il fratello potesse compiere altre pazzie, Ama si nascose in una caverna profonda della montagna più grande del mondo. Quando Ama chiuse la porta della caverna con un macigno tutto il mondo all'improvviso divenne buio. Solo lei, infatti essendo la Dea della Luce, poteva rischiararlo. Secondo un'antica tradizione la luce del Sole non sarebbe che lo scintillio dei suoi occhi. Tutti gli essere viventi

diventarono tristi e si chiedevano come potevano convincerla ad uscire dal suo nascondiglio, ma nonostante tutti i tentativi nessuno ci riuscì. Finalmente un giorno le Fate della natura che governano il vento, la pioggia, le foreste i fiumi e le acque decisero di fare un tentativo e sapendo che Ama era molto curiosa ed amava la musica si misero a danzare davanti all'ingresso della caverna. Quando Ama sentì la musica e le risate gioiose delle Fate non resistette e spostò un poco il masso che chiudeva la caverna. Le Fate che non aspettavano altro iniziarono a gridare: "Guardate, guardate, Ama qui c'è una fata molto più bella di voi che prenderà il vostro posto". E così dicendo le posero davanti uno specchio nel quale lei vide la sua stessa immagine. Essa però non sapeva che si stava riflettendo nello specchio e uscì dalla caverna per osservare da vicino la bellissima Fata. In quel momento tutte le Fate la circondarono facendola prigioniera ed impedendole di rientrare nella caverna. Vedendosi costretta a restare Ama acconsentì ad illuminare di nuovo il mondo a patto che suo fratello Susanoo, responsabile della sua fuga, fosse punito e cacciato. Susanoo, allontanato

>>>



dal cielo, dolorante ed umiliato, decise di scendere sulla terra e qui passeggiando sulla riva del Mare incontrò due vecchietti che piangevano stringendo fra le braccia una bella ragazza. Susanoo chiese spiegazioni e i due vecchietti gli risposero che piangevano perché dei loro amati otto figli restava ormai solo quell'unica fanciulla.

“Cosa è accaduto agli altri sette?” chiese Susanoo. “Dovete sapere” disse il vecchio “che davanti alla nostra capanna si presentò un giorno un mostro orribile con otto teste che esce dal suo nascondiglio una volta l'anno. Ogni anno ci porta via uno dei nostri figli. Oggi il serpente deve venire a prendere questa ultima nostra cara figlia, e noi resteremo soli... Oh mio signore... Fate qualcosa per aiutarci! Abbiate pietà di noi!”

“Sì io posso salvare vostra figlia perché sono un essere molto potente, però dovete fare tutto ciò che io vi dirò...”

“Lo faremo...” risposero i vecchi pieni di speranza. Susanoo disse loro di costruire una grossa staccionata con otto aperture e di mettere davanti ad ogni apertura un grosso secchio di legno pieno di sakè. I due si misero al lavoro ed in breve tutto fu preparato secondo le sue istruzioni. Sul fare della sera il serpente arrivò. Era spaventoso, con otto lunghi colli tortuosi in cima ai quali stavano otto teste con otto nasi, otto bocche e

sedici occhi rossi come bracieri ardenti. Dai nasi si sprigionava un fumo nauseabondo. Avanzando apriva le bocche mostrando le otto lingue biforcute e i denti come lame d'acciaio. D'un tratto si fermò annusando l'aria e sentito l'odore del sakè di cui era goloso, si precipitò nelle otto aperture e bevve d'un fiato gli otto secchi di sakè. Dopo pochi minuti, completamente ubriaco, si addormentò abbandonando le sue otto teste al suolo. Susanoo allora sguainò la spada e tagliò una dopo l'altra le otto teste ed in fine provò a tagliare anche la coda. Ma la sua katana quasi si ruppe su qualcosa di molto duro. Dentro la coda Susanoo trovò una preziosissima spada sulla quale erano incise queste parole “Usami sempre per la carità e la giustizia”. Susanoo conservò sempre quella katana. Sposò la fanciulla che aveva salvato e ricordò ogni giorno le parole incise sulla spada usandola soltanto nei casi in cui poteva essere d'aiuto al suo prossimo. Insieme alla sua sposa egli abitò in un meraviglioso castello e vissero in serenità e armonia insieme ai due vecchietti.

Quando Susanoo e la moglie morirono la spada restò ai loro figli e nipoti: ora appartiene all'imperatore che la conserva come uno dei suoi più sacri tesori.



I Pokemon Ombra

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

Disegni: Roberto Graziano - Aikikai Torino



ui? ciao...stai bene?

on tanto... sono preoccupato... ho
to che tra i Pokemon sta
lendo qualcosa... un'organizzazione
inale, l'associazione CRIPTO, ha
to il modo di imprigionare il cuore
okemon per poi usarli per i propri
i malvagi.

vi, hanno un'aura viola intorno e
conoscono immediatamente per
to motivo.

venuto in mente che non abbiamo
parlato, durante gli allenamenti,
giusto modo di porsi di tori ed
dello spirito di tori e di quello di

devi sottovalutare questo aspetto.
atami ci si allena, si ripetono delle
che, si conoscono in anticipo i
imenti di uke, il tipo di attacco e
o dal quale verrà; si conoscono
tipico modalità e tempi, il genere
duta consigliabile, si può dosare
no dell'allenamento.

sato che tutto ciò potrebbe
ere l'allenamento completamente

inutile?

Una specie di balletto preventivamente orchestrato... e allora? Allora è essenziale lo spirito con il quale si partecipa all'allenamento.

È tutto contenuto in ciò che viene pronunciato all'inizio della pratica, quando si è allineati in seiza davanti all'insegnante: "Onegai shimasu". Il senso di base di questa frase è l'esprimere un sentimento di buona volontà nei riguardi del futuro tra le due parti che si incontrano.

Un'altra connotazione è: "per favore fammi praticare, allenare, provare, imparare con te". La sincerità e la volontà sono gli elementi più importanti.

Se io voglio che il mio compagno impari non posso eseguire l'attacco senza tener conto dell'efficacia dello stesso, della giusta distanza, della direzione, della precisione dell'attacco. Purtroppo, spesso, l'attenzione, il ruolo di uke si limita alla prima parte della tecnica, poi, come se dovesse semplicemente limitarsi a subirla, il nostro uke pensa ai fatti suoi o, per paura di farsi male, anticipa la caduta impedendo a tori di realizzare un proficuo allenamento.

Uke deve, invece, sempre cercare di riportare la situazione a proprio vantaggio, cercando di proteggersi



ma cercando continuamente gli allineamenti e la posizioni che gli consentono di modificare l'equilibrio della tecnica.

Sai bene, perciò, quanto sia importante la flessibilità in tutto ciò... più importante di una posizione che, apparentemente ti offre un equilibrio stabile.

Non è questo che devi ricercare sopra ogni cosa, se sei molto stabile è probabile che tu sia altrettanto immobile e quindi vulnerabile... allora sì che non potrai far altro che subire la tecnica. Anche tori deve essere sincero e non avere in animo di concludere semplicemente la tecnica come se lavorasse da solo.

Il tuo compagno di studi, per tua fortuna, non è un Pokemon Ombra che riconosci perché circondato da un'aura viola... devi fare attenzione a lui, devi essere attento alle sue intenzioni, alle sue capacità... non dimenticare che potresti fargli male senza accorgertene, devi sollecitarlo a non diventare subito un peso morto, solamente colui che SUBISCE la tecnica.

Mi sono dilungato su questo argomento perché potresti allenarti per anni e se lo fai con lo spirito sbagliato, non imparerai un bel niente.

A proposito sai come si riesce a purificare i Pokemon a cui si è fatto diventare il cuore malvagio? Uno dei metodi, il migliore, è farlo vivere insieme agli altri Pokemon buoni. A poco a poco il cuore si purifica.

Come vedi stare in mezzo agli altri, circondarsi di amici resta sempre il sistema migliore. Sul tatami anche un bambino che ha maggiori difficoltà, che ha un carattere più difficile, che non ha ben chiaro proprio tutto... può essere aiutato... a diventare migliore.

Dovevo parlarti di sankyo... ma ti assicuro, ciò di cui abbiamo parlato oggi è molto, molto più importante. Buon lavoro... ciao.

