

合気道

子供の合気道 Aikido per Ragazzi



Anno 3 Numero 1 (febbraio 2007)

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 - 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

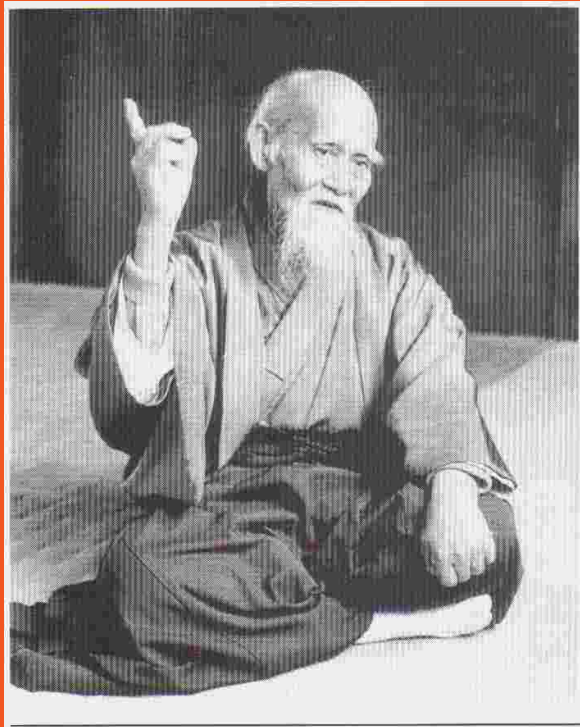
Consiglieri: Piergiorgio Cocco - Roberto Foglietta - Michele Frizzera - Cesare Marulli - Alessandro Pistorello

Direttore Didattico: Hiroshi Tada

Direzione Didattica: **Vice-Direttori Didattici:** Yoji Fujimoto - Hideki Hosokawa

Direzione Didattica: Pasquale Aiello - Brunello Esposito - Auro Fabbretti - Carlo Raineri - Domenico Zucco

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



*“ L'Aikido è come un compasso:
in un compasso un'asta fa perno,
immobile al centro, mentre l'altra ruotando,
descrive un cerchio.
Così ognuno che realizzi in sé l'Aikido,
sarà incrollabile nel proprio centro,
punto di forza della sua personalità,
ma saprà anche descrivere intorno a sé
un cerchio di amore e di unione ”*

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.

“ Nei precedenti numeri della rivista vi abbiamo presentato i nostri Maestri giapponesi attraverso delle interviste dirette. Questa volta vogliamo parlarvi del Maestro Hosokawa, ma essendo egli impossibilitato a parlare direttamente di se stesso abbiamo deciso di offrirvi una sua immagine attraverso le parole del Presidente della nostra Associazione “



Il M° Hosokawa

L'incontro tra un maestro ed un futuro allievo

Questo piccolo racconto può cominciare con la frase quasi fiabesca: Tanti anni fa ... Eh sì, perché ormai tanti anni fa (1975) durante una licenza dal servizio di leva, seppi che a Pietrasanta si sarebbe tenuto uno stage di aikido, disciplina di cui avevo sentito qualcosa da un amico milanese conosciuto a La Spezia.

Lo stage sarebbe stato diretto dai maestri: Yamanaka, Hosokawa e Nomoto. Spinto da una grande curiosità ed interesse andai; la palestra di Pietrasanta aveva (ed ha tuttora) una gradinata dove il pubblico può assistere alle lezioni; sinceramente non ricordo molto delle tecniche che furono eseguite, i maestri giapponesi si susseguivano nella lezione, più li guardavo più rimanevo avvinto dai loro movimenti; tra di loro mi colpì uno, piccolo di statura, magro, che sprigionava, questo senza nulla togliere alla bravura degli altri, un'energia ed un modo di eseguire le tecniche che per me era quasi impossibile immaginare in un corpo così minuto. Non so se ciò abbia influito nella mia scelta, ma alla fine dello stage ero determinato ad iniziare una nuova avventura, cosa che, compiuti gli obblighi militari, misi subito in pratica.

Iniziai come tutti i primi passi nell'aikido, cercando quando mi era possibile di integrare la pratica del dojo con lezioni e stage di maestri giapponesi. Per una serie di circostanze troppo lunghe da spiegare, il m° Hosokawa si prese l'impegno di venire spesso a La Spezia per tenere delle lezioni, fu così che iniziò il cammino tra un allievo ed il suo maestro, un cammino che non si è più interrotto e che dal tatami si è riversato nella vita quotidiana.

Il maestro Hosokawa non mi ha mai detto “bravo!”, e credo che per questo io gli debba essere ancora più grato, proprio perché spesso quando ci si sente bravi si smette di lavorare, di impegnarsi per migliorare ancora. Il suo commento migliore poteva essere un mezzo sorriso, oppure una risata benevola che lasciava nel dubbio.

Nella vita incontriamo tante persone e da ognuna possiamo imparare qualcosa; ma ogni tanto si incontra una persona speciale e quando questo succede si possono ricevere insegnamenti che sono tesori preziosi.

Non so se dall'incontro con il maestro Hosokawa ho saputo cogliere il massimo, sono certo però di aver incontrato una persona speciale, un piccolo grande uomo, un guerriero, un grandissimo maestro. Auguro a tutti i praticanti di Aikido di avere la mia stessa opportunità.

Franco Zoppi



Modello di Alice Gianni
© 2006

cono del gelato

5 moduli

gli origami
di Gianna

procurarsi 5 fogli quadrati

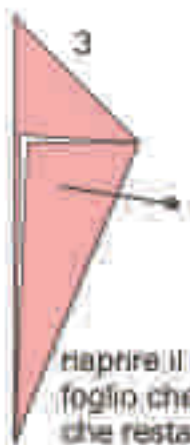


origami



riplegare
ambidue
i due fogli

si parte da un foglio quadrato



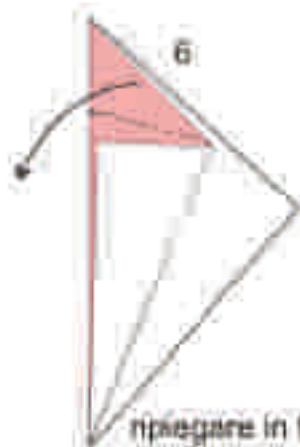
riaprire il primo
foglio che è quello
che resta dietro



segnare un po'
la metà



segnare un po'
anche questa metà



riplegare in fuori
la punta



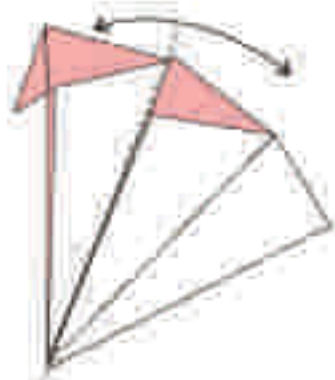
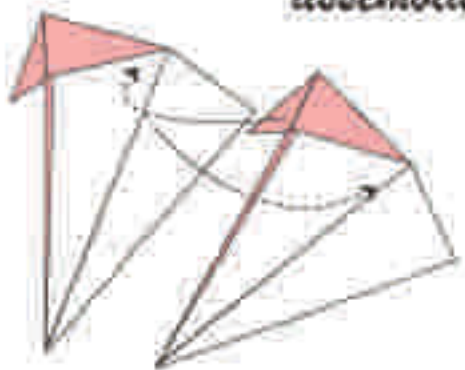
preparare questa piega
perché serve nell'incastro



modulo
del cono

assemblaggio del cono

origami



Inserire reciprocamente
le alette come indicato:

ripassare bene la piega
fatta piegando a metà, poi riaprire
e procedere nell'incastro degli altri
moduli circolarmente.
Alla fine richiudere il 5° modulo nel 1°
e farsi dare del buon gelato!!!



origami

cone del gelato

Se state appassionandovi e volete farvi anche il gelato basta fare una pallina qualsiasi, meglio due così il gelato diventa a due gusti e, se volete perseverare nella golosità anche tre....
Io, in verità, mi son fatta una pallina modulare multicolore, stava benissimo da mangiarla (con gli occhi, naturalmente!!!), ma per ora, non essendo sicura che sappiate fare una pallina per simulare il gelato vi propongo un modello tradizionale, collaudatissimo che si trova su quasi tutti i libri e col quale potrete giocare più di quanto possiate immaginare. Ad esempio se vi piace tanto l'uva potete fare un bel grappolo, ma ci vuole molto tempo...
oppure con 8 palline incollate tra loro potete fare un cagnolino al quale disegnerete poi gli occhi e incollerete delle orecchie, rigorosamente di carta... Insomma, se fate tante palline e le incollate tra loro potete fare tante cose, anche un grande drago...
Ma ora dobbiamo vedere come si fa a fare la pallina!

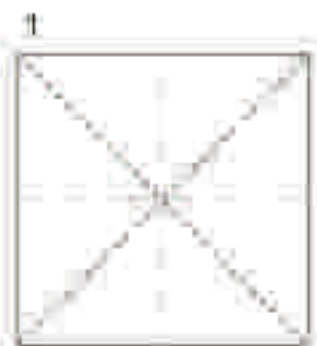


pallina di gelato

1 solo foglio

origami

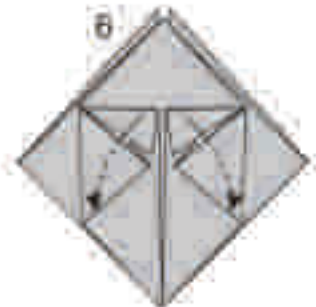
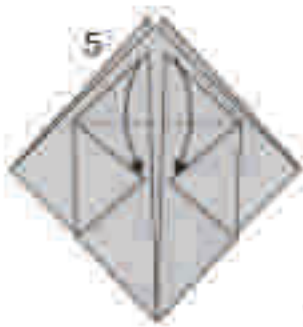
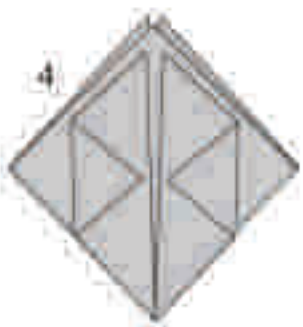
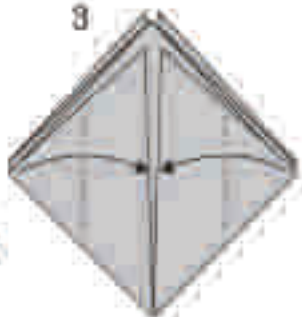
origami



preparare una base triangolare piegando le mediane a valle e le diagonali a monte



ripetere anche dietro



ripiegare il triangolino inserendolo nella tasca, quindi ripetere anche dietro



preparare queste due pieghe che servono a dar forma al cubetto, quindi ripetere anche dietro tutti i passaggi dal 3 all'8



ed ora, soffiando in questo buchino l'origami si apre e diventa una fantastica pallina! in realtà è un cubetto, ma viene da tutti considerata una pallina perché gonfiando un po' si arrotonda...



origami

altri utilizzi del modulo del cono...

origami

Se avete la testa un pò a punta potrete capovolgere il cono ed usarlo come cappello, non passerete inosservati!
E adesso guardate come l'ho usato io... mi ritrovavo tra le mani uno dei miei fiorellini, uno solo, così per valorizzarlo l'ho sistemato così: ho fatto un cono con soli 3 moduli perchè restasse più stretto e ho infilato sopra il mio fiorellino di carta inserendo nella punta il gambo fatto con un pò di fil di ferro verde e sottile...



poi ho fatto un'altra variante...
ho preso un mezzolino di fiorellini e li ho inseriti nel cono... stanno benissimo!

se state invece facendo un quadretto potete fare un sole al tramonto con 8 moduli o con 16 moduli un sole che risplende...



se avete bisogno di un sottovaso o sottobicchiere strepitoso, basta usare una carta adatta...
quindi buon divertimento!



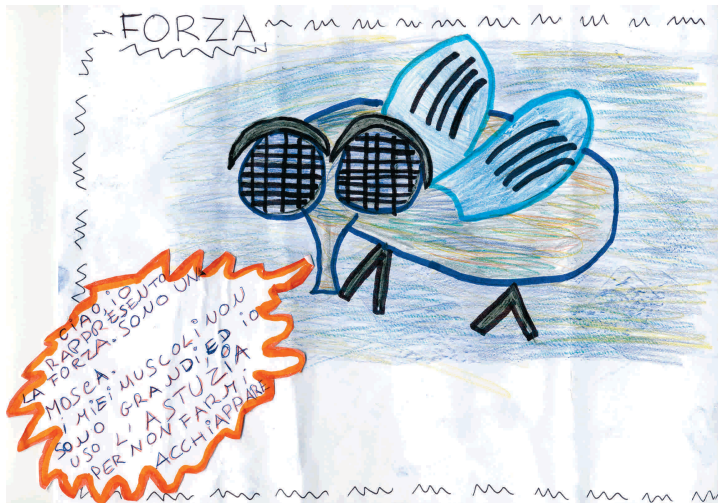
origami

origami

fantastico l'origami vero?

buone pieghe a tutti da Gianna

Noi del gruppo ragazzi al dojo Fujiyama di Pietrasanta ogni anno facciamo due stage sul tema della differenza fra la forza e la violenza. Prima di parlare di queste cose molti di noi pensavano che forza e violenza fossero quasi la stessa cosa. Attraverso l'Aikido abbiamo sperimentato forme diverse di forza e durante gli stage con giochi e scambi di impressioni abbiamo capito che ci sono moltissimi tipi di forza e che attraverso questa è possibile contrastare la violenza. Abbiamo imparato anche a sentire le nostre emozioni e a vedere come la paura e la rabbia spesso si alleano con la violenza per dare vita a brutte cose.



Inoltre abbiamo sentito come di fronte alle ingiustizie la rabbia che nasce dentro di noi ci porta a reagire in modo violento e come queste reazioni diano vita a quella che abbiamo chiamato la spirale di violenza che crea situazioni sempre più brutte. Abbiamo disegnato questo piccolo fumetto nel quale abbiamo creato quattro personaggi che rappresentano la forza, la violenza, la paura e la rabbia.

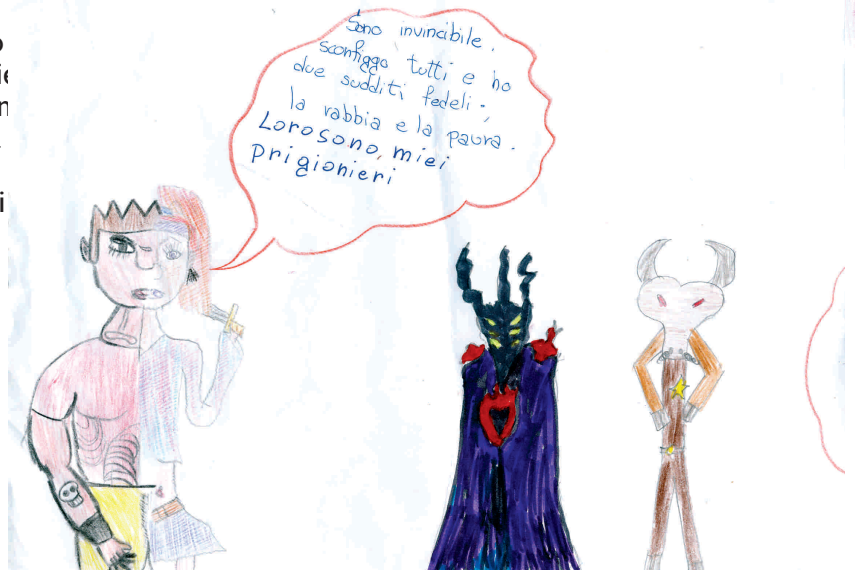
io sono una mosca, è vero, ma prova a prendermi...

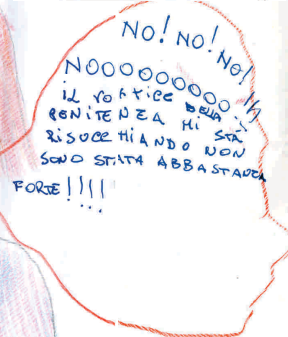
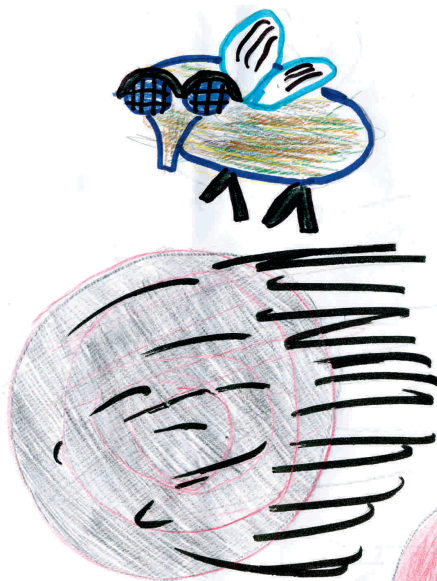
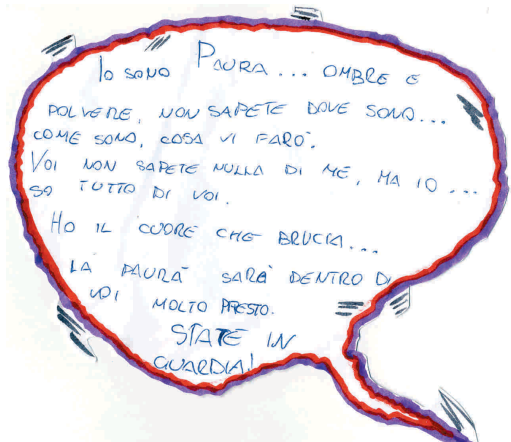


LA VIOLENZA INCONTRA LA FORZA, UNA PICCOLA MOSCA CHE VOLAVA LÌ VICINO...

Prima i personaggi si presentano incontrando producendo una serie. Per rappresentare la forza abbiamo una mosca che di per sé sembra niente di forte, ma non è così. Attraverso questi nostri incontri ci siamo accorti che tutti quelli fra noi che sembrano più deboli hanno dentro di loro dei punti di forza e che se riusciamo a scoprirli e ad usarli possiamo riuscire a superare ogni situazione.

I bambini del dojo Fujiyama Pietrasanta





1 LA VIOLENZA SI ARRABBI E CERCA DI CATTURARE LA MOSCA, CHE CON ASTUZIA SI AVVICINA AD UN DIRUPPO. QUANDO LA VIOLENZA E' A POCHI PASSI DALLA MOSCA PRECIPITA NEL DIRUPPO, UN DIRUPPO NERO A FORMA DI SPIRALE CHE LA TRASCINA CON FORZA CON SE. LA MOSCA CON L'ASTUZIA, SENZA USARE I MUSCOLI, HA DIMOSTRATO DI ESSERE PIU' FORTE DELLA VIOLENZA. E ANCHE LA RABBIA E LA PAURA SONO LIBERE DALLA TIRANNIA DELLA VIOLENZA. SENZA LA VIOLENZA PAURA RICONQUISTA IL SUO CUORE ROSSO E LA RABBIA TORNA GLI OCCHI AZZURRI.

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



FRANCESCA ed il gioco dell'aikido

I bambini sono angeli venuti dal cielo, ma qualcuno di loro vi fa ritorno troppo presto. L'immagine di questo angelo speciale di nome Francesca parla da sola. Il ricordo che serberò nel mio cuore sarà sempre quello di Francesca che mi dice: "Maestro, mi metti la cintura che mi si è sciolta" sempre col sorriso stampato sulle quelle gote rosse paffute; ed al termine della spiegazione di ogni tecnica mi correva incontro e con voce imbarazzata e dita tra le labbra sussurrava: "Maestro... posso fare co' te?" ed io prontamente esaudivo il suo desiderio con gioia. I tuoi sorrisi mancheranno a tutti noi, grandi e piccoli, forse a me in modo particolare, ma nella nostra scuola una tua foto posta al lato del Kamiza (Lato d'onore) servirà a ricordarci di un tenero angelo volato via troppo in fretta.

Un bacio dai piccoli allievi del dojo di Lauria ed un tenero abbraccio dal tuo adorato maestro Fiordineve.

MONFIOVI-ALESSIA

24-11-2006

Io penso che l'**AIKIDO** sia un'attività sportiva molto interessante e nello stesso tempo anche utile perché insegna tecniche che possono essere utili in caso di aggressioni. Come sappiamo oggi sono sempre più frequenti. Questo sport per me è molto importante mi piace tantissimo e penso che il merito sia degli insegnanti a cui sono molto affezionata. Spero tanto, un giorno di riuscire ad essere in gamba come loro e spero anche di poter continuare a praticarlo per ancora tanto tempo. È uno sport che dovrebbe essere praticato da tutti specialmente dalle ragazze.

Noi che siamo ragazze e frequentiamo **AIKIDO** stiamo imparando a rappresentare la pace, l'unione e la carità.
 Stiamo imparando ad amare, fra di noi e stare bene con gli altri.
 Nel momento in cui indosso il **KIMONO** e salgo sul **TATAMI**, qualcosa in me cambia.
 Io ho riflettuto molto su questo avvenimento, e a un certo punto ho capito di che si tratta: mi sento in pace con me stessa e con gli altri.
 Quindi quando frequento **AIKIDO** sento di poter rappresentare la pace.
 Ma la cosa che ho imparato in fretta è stata quella che
**SE VUOI ESSERE AMATO
 DEVI IMPARARE AD AMARE**
 DA
 Fabiana
 Giannini

Questi sono alcuni dei pensieri scritti dagli alunni degli Istituti secondari di primo grado "G. Russo" e "M. Cipolla" di Palermo scuole partner del progetto "Mettiamo in scena le Emozioni"

Per me l'Aikido è stare insieme ai miei compagni anche con quelli monelli in modo diverso.

Mi aiuta a rispettare le regole.

Da quando pratico Aikido riesco a concentrarmi di più.

I miei Professori di Aikido sono molto dolci con noi tutti.

Questo progetto dovrebbe essere fatto in tutte le scuole d'Italia per far conoscere a tutti gli studenti quanto possa essere importante uno sport come l'Aikido.

Tra tutti gli sport che ho praticato l'Aikido è l'unico che mi sta insegnando ad essere in armonia e non in competizione con il mio partner.

Aspetto tutta la settimana il sabato per andare a lezione di Aikido.

Frequento l'aikido da 3 mesi è una disciplina molto importante per acquisire l'autocontrollo.

Per me l'aikido è importante perché mi dà tante emozioni e soprattutto è molto divertente perché rende il corpo più agile e aumenta la capacità di concentrazione.

*By Abbate Flavia
II C*



Ecco una panoramica di stelle ... (gli autori dei pensieri)



Disegni: Elena Buono
Dojo Fujiyama - Pietrasanta

Tsuru no ongaeshi

LA GRATITUDINE DELLA GRU

Tanto tempo fa, in un villaggio del Giappone sperduto tra le montagne viveva un boscaiolo. Era molto povero e per questo motivo, nonostante non fosse più giovane, non era sposato: infatti nessuna ragazza aveva accettato di diventare sua moglie per condividere con lui una vita di stenti. Il boscaiolo viveva assieme alla vecchia madre in una capanna ai bordi del bosco; tutte le mattine egli si recava a raccogliere legna, e tutte le sere tornava a casa con un carico di fascine. Vendendo la legna egli riusciva a ricavare abbastanza denaro per poter sfamare se stesso e la madre. Una sera, tornando a casa, egli vide una gru che era stata catturata dalla trappola di un cacciatore: l'uccello sembrava soffrire molto e sbatteva freneticamente le ali, ma non riusciva a liberarsi. Il boscaiolo ebbe pietà delle sofferenze dell'uccello: sciolse il laccio che lo imprigionava e lo lasciò libero. Una sera, pochi giorni dopo, il boscaiolo sentì bussare alla porta della sua casupola. Si stupì molto, perché nessuno passava mai a trovarlo. Andato ad aprire, vide sulla soglia una ragazza: era una fanciulla stupenda, e il boscaiolo pensò di non aver mai visto in tutta la sua vita una bellezza simile: certamente doveva essere la figlia di qualche nobile, forse una principessa. La fanciulla chiese umilmente di essere ospitata per la notte. Il boscaiolo si schermì: «Questa è una casa molto modesta e temo che non saremo in grado di offrirvi un'ospitalità degna del vostro rango. Tuttavia se non avete altro posto dove passare la notte e se vi accontentate, siete la benvenuta. Oggi ho pescato un pesce nel torrente, e lo divideremo volentieri con voi. La mattina dopo, la fanciulla chiese al boscaiolo di poter diventare sua moglie. Il boscaiolo era molto confuso da questa richiesta e voleva rifiutare: «Noi siamo povera gente e abbiamo appena il necessario per poterci sfamare: se mi sposterete, sicuramente anche voi condurrete una vita difficile». Tuttavia la fanciulla insistette tanto che il boscaiolo alla fine acconsentì.

Iniziò quindi a vivere con la nuova moglie. La fanciulla arrivata misteriosamente aveva un carattere dolcissimo e aiutava la vecchia madre nelle faccende domestiche. Quando tornava a casa la sera, il boscaiolo trovava la stanza pulita e la cena pronta, e la moglie ad accoglierlo. Pensò di non essere mai stato così felice nella sua vita.

Dopo alcuni mesi, la fanciulla disse: «Devo farvi una richiesta che vi sembrerà un po' strana. Io mi chiuderò per tre giorni nel ripostiglio per un lavoro importante. Durante tutto questo periodo

lasciatemi sola e per favore non entrate assolutamente nella stanza, nemmeno per portarmi cibo». Il boscaiolo fu molto stupito da questa proposta, ma non aveva motivo per opporsi e quindi acconsentì. Attesero con impazienza per tre giorni. Al terzo giorno la fanciulla uscì dal ripostiglio. Era sfinita per la fame e la stanchezza, ma tra le mani reggeva uno splendido tessuto: il boscaiolo non riusciva a capire come la moglie avesse potuto produrlo. La fanciulla disse al marito: «Ho tessuto per voi questa stoffa. Vi prego: portatela al signore di questa regione, e in cambio fatevi dare mille ryô d'oro». Il boscaiolo fu molto stupito: mille ryô (antiche monete giapponesi) erano una fortuna. Il boscaiolo seguì il consiglio della moglie. Quando il signore vide la stoffa, disse che in vita sua non aveva mai visto un tessuto così bello e prezioso, e fu ben felice di acquistarlo. Il boscaiolo tornò a casa con il denaro: la sua famiglia poteva ora concedersi tutte le comodità a cui aveva sempre dovuto rinunciare. Tuttavia, come spesso accade, la ricchezza acquisita così rapidamente portò con sé anche nuovi problemi. Il boscaiolo e la madre, che quando erano poveri non si erano mai lamentati della propria condizione, ora desideravano avere ancora più soldi, e chiesero insistentemente alla fanciulla di tessere un'altra stoffa. La ragazza alla fine cedette e si chiuse nuovamente nel ripostiglio. Il boscaiolo attendeva che la moglie uscisse dallo stanzino, ma dopo tre giorni essa non si era ancora



fatta vedere. Passarono altri tre giorni, e ancora la moglie non era uscita. Al settimo giorno il boscaiolo e la madre, preoccupati, decisero di controllare cosa fosse successo alla fanciulla e, piano piano, aprirono la porta, e cosa videro? non c'era nessuna fanciulla, ma solo una gru che stava tessendo un tessuto stupendo usando al posto del filo le sue penne, che si stava strappando ad una ad una, tanto che ormai ne era rimasta quasi priva. Il boscaiolo capì allora che la ragazza misteriosa che era diventata sua moglie non era altri che la gru che egli aveva salvato dalla trappola, che si era trasformata in fanciulla ed era vissuta insieme a lui per ricompensarlo della sua benevolenza. La gru riprese le sembianze umane e, porgendo al boscaiolo e a sua madre un tessuto ancora più meraviglioso del precedente, disse loro: «Ecco, vi consegno la stoffa che vi avevo promesso. Tuttavia ora che avete scoperto il mio segreto non mi è più possibile rimanere con voi». La fanciulla si trasformò nuovamente in uccello e volò via, e non fece mai più ritorno alla casa del boscaiolo.

Note: Tsuru no ongaeshi è una fiaba tradizionale diffusa in tutto il Giappone. Come spesso accade in casi simili, nelle varie regioni esistono versioni locali del racconto che possono differire notevolmente non solo per quanto riguarda i particolari, ma anche sul senso generale del racconto e il suo insegnamento implicito. In alcune versioni (come quella qui riportata) la colpa dell'allontanamento della moglie-gru sembra essere imputata decisamente all'ingordigia del protagonista e di sua madre che non si vogliono accontentare della pur notevole ricchezza procurata dalla vendita della prima stoffa: la morale sembra dunque essere quella del "chi troppo vuole

nulla stringe". In altre versioni è il signore che chiede insistentemente di avere un'altra stoffa e il boscaiolo, seppur a malincuore, finisce per cedere: in questo caso la sua colpa sembra piuttosto quella di essere troppo debole verso le pressioni esterne, non mostrandosi risoluto nel suo dovere di proteggere la moglie da esse. In altri casi ancora, è la moglie stessa che decide di confezionare altre stoffe senza che ci sia alcuna pressione in tal senso da parte dei familiari, la cui colpa consiste allora nel non aver saputo resistere alla curiosità di sbirciare nella stanza proibita nonostante il divieto ricevuto; si noti peraltro che il tema della stanza proibita, luogo tabù la cui violazione attira sul protagonista la disgrazia, è comune a moltissime fiabe di tutto il mondo. Oppure non esiste nessuna colpa visibile, e il senso del racconto sembrerebbe quindi l'insegnamento che la sorte può togliere improvvisamente ciò che ha dato.

Nella tradizione popolare di molti paesi dell'Estremo Oriente (incluso il Giappone), la gru (tsuru) è un animale che può vivere mille anni e che per questo è simbolo di salute e buona fortuna. Fin dall'antichità nelle arti figurative e nelle decorazioni le rappresentazioni stilizzate di gru e tartarughe (altro animale ritenuto molto longevo) hanno valore di buon augurio. In particolare ha valore augurale la gru di carta, modello notissimo e fondamentale dell'arte dell'origami. Addirittura, secondo la tradizione, una persona potrebbe ottenere la guarigione da qualsiasi malattia semplicemente confezionando mille gru di carta.

MARC: l'allenatore di Pokemon

Testo: Angela D'Alessandro- Shizentai Dojo Lauria

Disegni: Roberto Graziano- Aikikai Torino

Vi aspettavo...benvenuti....

E' passato un po' di tempo..avete fatto un buon lavoro?Ahi ahi...vedo qualcuno un po' ingrassato... Questo non è assolutamente una buona cosa..Stai crescendo ed il peso eccessivo può creare problemi al tuo scheletro ...Mi raccomando un po' di moto in più ,meno merendine...meno playstation. Io so che il tuo Maestro è molto bravo e lui può mostrarti le tecniche, costruendole passo passo meglio di me che ti vedo per così poco tempo...trovo perciò più utile,mentre sei qui, ricordarti aspetti ugualmente importanti...che forse tendi a dimenticare....

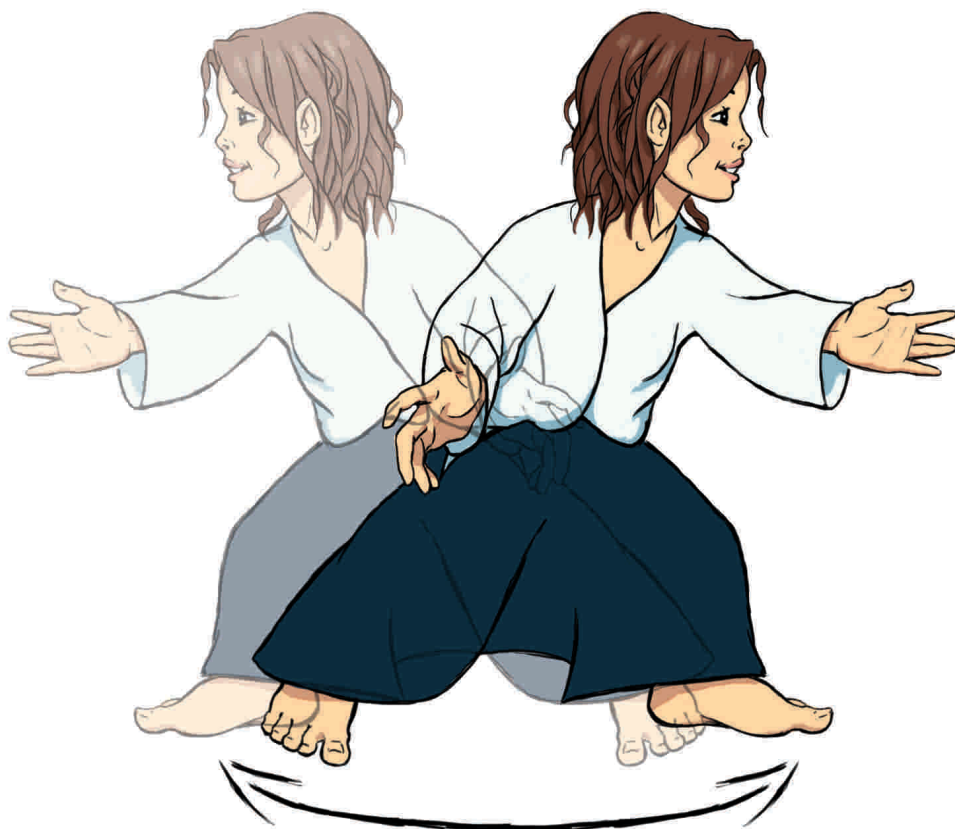
Contrariamente a quanto può sembrarti,in Aikido il lavoro più importante non è svolto dalle braccia ma dalle gambe e dalle anche.E' questa la ragione per la quale è utile allenarsi negli ashi-sabaki (spostamento dei piedi)e nei tai-sabaki(spostamento del corpo)...

Ti ho già detto di irimi e di tenkan..ricordi? Irimi deve esprimere soprattutto l'intenzione...è un movimento che deve svolgersi senza esitazione e con naturalezza.



irimitenkan





kaiten

Tenkan, mi raccomando, deve essere completo ed esprimere una rotazione che si conclude con il peso del tuo corpo leggermente posto in avanti. No...non devi avere come obiettivo quello della stabilità. Certo la stabilità è necessaria ma, se ti impedisce di muoverti, in tempo utile, quando cerchi di recuperare un assetto del corpo che tiene conto della nuova posizione assunta dal tuo compagno, essa è un grave impedimento...perciò piedi leggeri, peso leggermente in avanti, giusta stabilità. In pratica non svolgere le tecniche cercando ad ogni spostamento di essere "inchiodato" al tatami. Passiamo a kaiten. E' questo un movimento che ti consente di ruotare le anche di 180° girando sull'avampiede. Anche in questo caso, come con tenkan, è molto importante che la rotazione sia completa, che le anche risultino completamente ruotate. Kaiten può esserti utile per produrre squilibri molto efficaci, se eseguito in modo corretto e completo. Sono sicuro ti sarà capitato di guardare filmati di importanti Maestri...sembra compiano magie, vero? Sono veloci e bravi, ma se tu potessi guardare al rallentatore, vedresti che sono molto bravi a sentire lo squilibrio e produrre la tecnica...quando uke è su un piede solo. Avere una buona mobilità dei piedi significa anche poter produrre efficaci spostamenti di peso, utili, anche in questo caso, per squilibrare il tuo compagno senza usare la forza delle braccia, non sempre sufficiente, ma il peso di tutto il tuo corpo. Devo ancora raccomandarti un'altra cosa: mantieni il tuo corpo in asse...la tua mano deve avere in corrispondenza il piede allineato con le anche e con le spalle... Questi sono segreti di cui solo gli allenatori di Pokemon conoscono l'importanza e l'efficacia...non sottovalutarli... così come non sottovalutare di coltivare la giusta disposizione d'animo e l'amore per la bellezza e l'arte...questo è ciò che farà di te un uomo completo...e solo un uomo completo può essere un buon aikidoka...perciò ti lascio con una poesia di Motori Norinaga...che non ti spiego...basterà che tu la legga ...e senta l'aria...profumata dei ciliegi e la giusta disposizione si produrrà in te...ne sono sicuro.

<<Shikishima no
Yamatogoro wo
Hito towaba
Asashi ni niou
Yama-zakura bana.>>

<<Se qualcuno domanda
qual è l'anima di Yamato
essa è un fiore di ciliegio
che profuma il Sol levante.>>

