

合気道

子供の合気道

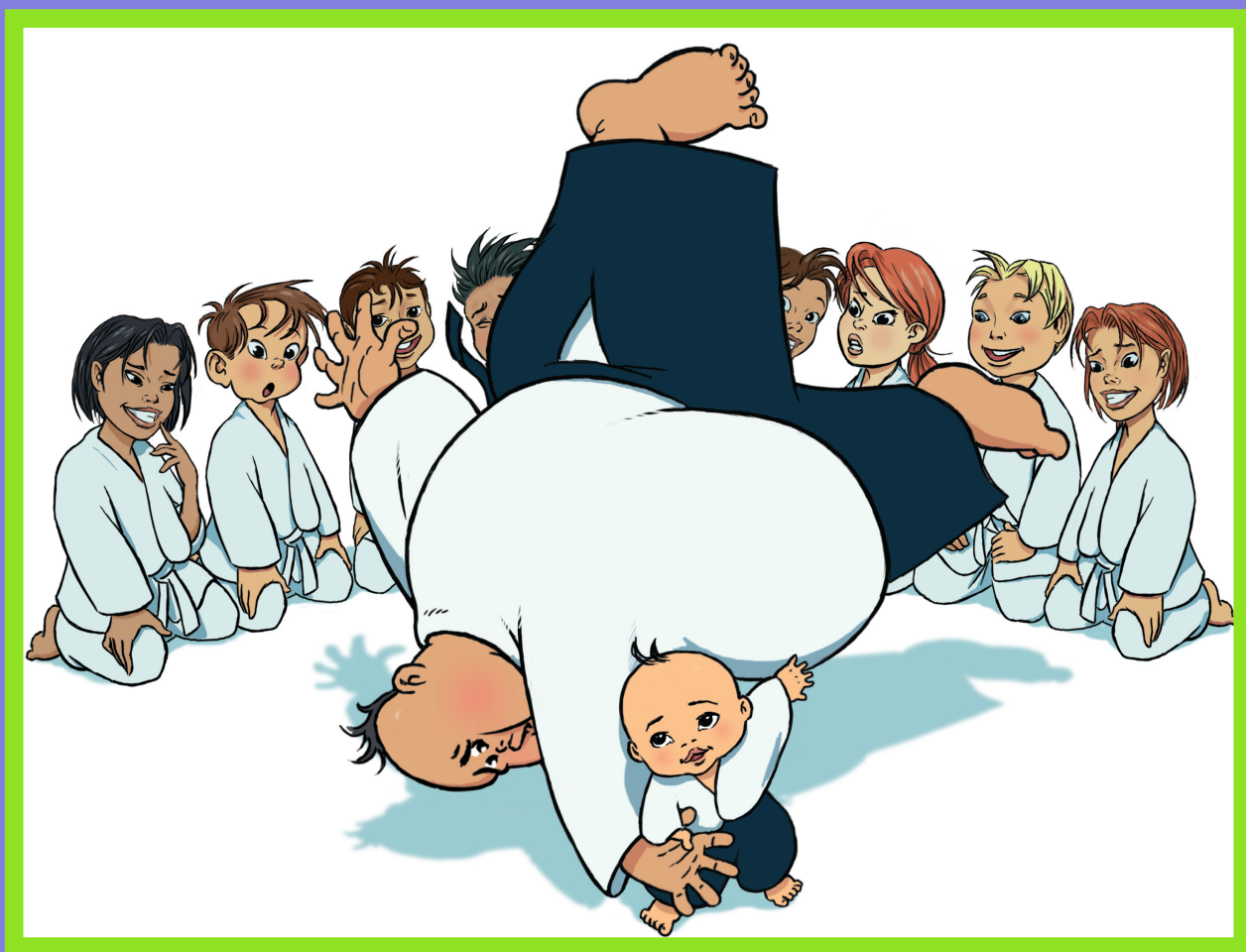
Aikido per Ragazzi



Anno 07 Numero 1 (febbraio 2011)

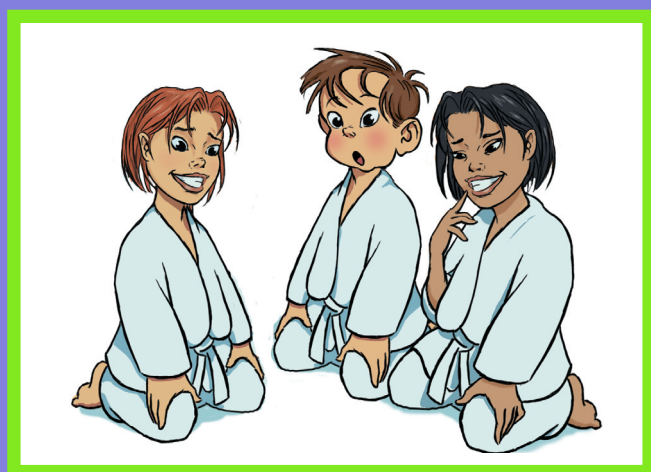
Periodico dell'Aikikai d'Italia - Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese

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



Manoscritti, disegni e fotografie, anche se non pubblicati non verranno restituiti, il materiale anonimo non sarà preso in considerazione. 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. E' vietata ogni riproduzione anche parziale, su qualsiasi supporto compreso il telematico, di testi, foto, disegni senza autorizzazione scritta da parte della Redazione. La Redazione si riserva il diritto di pubblicare gli articoli secondo il suo insindacabile giudizio e di apportare le modifiche che riterrà opportune, salvaguardando beninteso il pensiero espresso dagli autori. Si invitano gli autori a specificare ulteriori pubblicazioni del loro articolo e a comunicare eventuali altri editori cui abbiano fornito il medesimo materiale, compresi i siti web nazionali ed internazionali. In ogni caso non spetterà alla Redazione la richiesta di autorizzazione alla pubblicazione del materiale pervenuto.

Aikido per Ragazzi

Periodico di Cultura Tradizionale Giapponese dell'Aikikai d'Italia

Redazione: Via Appia Nuova 37 00183 Roma

Direttore Responsabile: Mariarosà Giuliani

In Redazione: Gianna Alice, Luisa Bargiacchi, Emilio Cardia, Mariarosà Giuliani

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

Amministrazione: Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia Via Appia Nuova 37 00183 Roma

Stampa: GD srl Grafiche Digitali Via Var. Cisa ang Via Ronzano 19038 Sarzana

Spedizione: Postale

Composizione dell'Aikikai d'Italia

Presidente: Franco Zoppi

Vice Presidente: Marino Genovesi

Consiglieri: Piergiorgio Cocco, Roberto Foglietta, Donatella Lagorio, Cesare Marulli, Mario Piccolo

Direttore Didattico: Hiroshi Tada

Direzione Didattica: Yoji Fujimoto - Hideki Hosokawa - Pasquale Aiello - Brunello Esposito - Auro Fabbretti - Carlo Raineri - Domenico Zucco

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



IL DIRETTORE E LA REDAZIONE DI "KODOMO NO AIKIDO" SI COMPLIMENTANO CON
IL MAESTRO YOJI FUJIMOTO
PER IL SUO MERITATISSIMO 8° DAN

dōjō

道場

di Gianna Alice

... dōjō ... parola magica!!!

Parto subito decisa a complicare le cose perché forse avete notato che ho messo delle righettoni: noi diciamo “dojo” ma è una pronuncia approssimata perché le due vocali sono lunghe, cioè si pronunciano come doppie, una roba del tipo doojoo, ma lasciamo perdere, voglio esser buona, vi ho solo spaventati un po’ quindi, poichè da noi si usa dire dojo, diremo ancora dojo e basta!

Ho cominciato così per farvi notare che se vedete delle parole giapponesi (una di queste è dōjō) scritte con le vocali o ed u con una righettoni sopra vogliono appunto dire che le vocali sono “lunghe” come se fossero due.

Attenzione però, se i giapponesi scrivono in hiragana il modo di raddoppiarle sarebbe da studiare, quindi lasciamo perdere l’hiragana.

Uffa! Vi ho sentiti, avete detto “uffaaaa” ma non andate via, adesso viene il bello...

Dōjō (道場), è una parola giapponese che viene usata senza mai essere tradotta ed è formata da 2 kanji (parola giapponese che traduciamo come ideogramma, ma che userò in lingua originale non solo per farvela memorizzare ma perché è anche più corta...) che letteralmente significano “luogo (jō) dove si segue la via (dō)”.

La mia proposta è quella di provare a scrivere la parola “dōjō”, quindi armatevi di penna o ancor meglio di pennello, nel caso vogliate proprio esagerare.

Ogni kanji è composto da “tratti” che devono essere scritti nella giusta sequenza quindi eccovi le istruzioni da seguire.

Non è colpa mia se il giapponese è complicato ... ma ogni kanji ha un “radicale” cioè una parte da cui deriva e che lo caratterizza. La posizione del radicale varia a seconda dei kanji ma in dōjō si trova per ambedue a sinistra e per fortuna sono radicali abbastanza semplici da spiegare.

Il radicale di dō è formato da una linea ondulata con sopra un trattino e indica il movimento



mentre quello di jō (formato da 3 tratti incrociati 土) indica la terra.



L'ideogramma di Dō si compone di un radicale che sembra un piede e che dà l'idea dell'andare, del camminare, e di una parte che equivale al collo, quindi dà il concetto di "andare dove ti porta il collo" cioè dà l'idea di orientarsi verso qualcuno o qualcosa. Per questa idea "dō" viene usato nelle parole che indicano le arti marziali (aikidō, kendō, judō, jūdō, etc), appunto per sottolineare che si segue un cammino, delle regole tracciata da un maestro quindi, per astrazione, una via.

Già sapete che si scrive in verticale da destra a sinistra quindi non mi dilungo oltre.

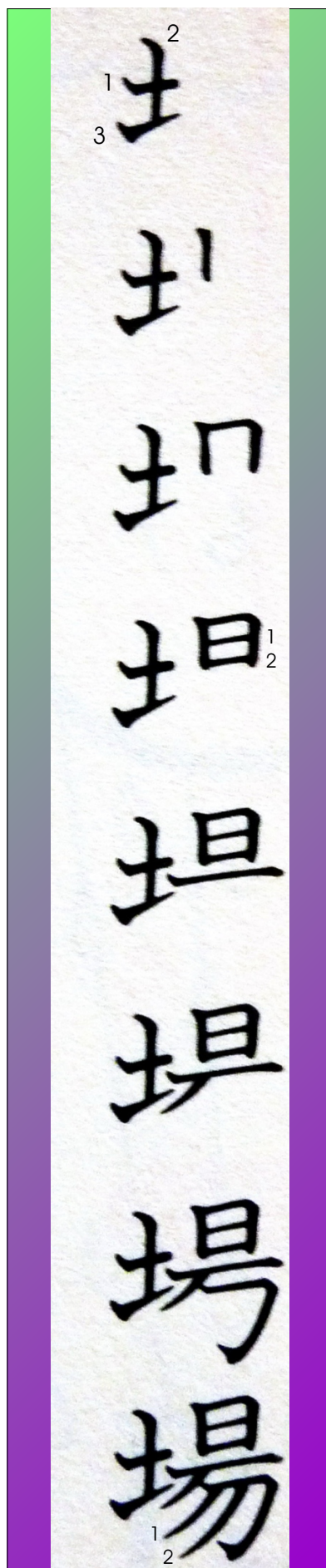
Oltre alla sequenza dei tratti dei kanji vi propongo la scrittura in hiragana (che è il loro alfabeto fonetico) scrivendo dōjō sia in orizzontale

A yellow rectangular box containing the hiragana text 'どうじょう' (dōjō) written horizontally in black characters.

che in verticale

A yellow rectangular box containing the hiragana text 'どうじょう' (dōjō) written vertically in black characters, reading from right to left.

ed ecco che finalmente compare la sequenza dei tratti... che sembra un filmino ... Talvolta per abbreviare, sono stati messi dei numeri 1-2-3 per indicare l'ordine in cui si devono scrivere i tratti



... ora un po' di storia ...

Anticamente la parola dōjō veniva usata per indicare un luogo destinato alle pratiche della religione buddista, una religione che arrivò in Giappone tramite i monaci cinesi e che si unì allo shintoismo che era la religione già esistente. Queste due religioni shintoismo e buddismo ancor oggi coesistono in Giappone perché i giapponesi hanno un senso della religiosità molto spiccato.

Poiché un tempo vi erano molte guerre i giapponesi non hanno esitato ad usare il termine “dōjō” per indicare il luogo dove ci si esercitava nelle arti marziali perché gli allenamenti prevedevano anche una disciplina spirituale. Era infatti indispensabile rafforzare anche lo spirito e non solo la bravura tecnica per sopravvivere perché con un colpo di spada si decideva tra la vita e la morte ...Oggi è un po' diverso per noi perché in dōjō andiamo ad allenarci non solo per imparare ma anche per divertirci e le nostre tecniche di difesa per fortuna non ci servono per sopravvivere. I nostri bokken procurano al massimo delle belle botte se non si scansano i colpi ma, dato che i nostri maestri e compagni ci vogliono bene, di solito si fa attenzione e non ci si fa quasi mai male. Il nostro allenamento ci serve soprattutto per diventare più forti nell'affrontare i problemi della vita, restare in armonia con gli altri, prendere coscienza di noi stessi e tante altre cose che vi spiegherà meglio il vostro maestro. Per imparare le varie tecniche con le armi si seguivano dei maestri e ci si ritrovava in luoghi dove allenarsi, chiamati appunto dōjō. Talvolta erano all'aperto e personalmente mi è capitato durante i miei viaggi e peregrinazioni in Giappone di trovarmi a girovagare per montagne cosparse di templi e imbattermi in radure segnalate come “dōjō”. Una volta nei dintorni di Kyoto, su una delle numerose montagnole che a ovest circondano la città, dove ero andata ad ammirare templi, mi ero fermata esausta dal lungo cammino e stremata dal caldo afoso in un bosco dove affioravano radici enormi. Sedutami per terra mi ero persa a guardarmi intorno ammaliata dal luogo, svuotando la mente e ritrovando le forze. Quando mi sono alzata quasi rimessa a nuovo guardando ancora un po' in giro ho visto vicino ad un albero un cartello con sopra scritto “dōjō” ! incredibile! Forse era proprio l'energia del posto ad avermi ristorata così...

Da quel momento la parola per me era diventata sacra anche se non avevo ancora iniziato a praticare aikidō!

Ma torniamo alla storia vera, non la mia, anche se verissimamente vissuta ...

Nel periodo dei Tokugawa, gli shogun che governarono il Giappone e permisero quasi 3 secoli di pace, le arti marziali vennero influenzate dallo zen e i “dōjō” divennero oltre che dei luoghi dove allenarsi studiando le arti marziali anche luoghi dove cercare la calma dello spirito con la meditazione. Insomma la parola dōjō venne usata in diversi ambiti, ma comunque sempre con lo stesso spirito della ricerca della perfezione dei gesti sfrondandoli di tutto ciò che può essere superfluo, dell'armonia e della elevazione spirituale. Pian piano anche le arti marziali non dovendo più essere utilizzate in tempo di guerra si affinarono diventando più spirituali e la semplice bravura tecnica (jutsu) venne sostituita dalla “ricerca della via” (dō). Questo lo si nota bene nella sostituzione dei termini, ad esempio il Bujutsu si è trasformato in Budō, l'Aikijutsu in Aikidō, etc...

Un dōjō quindi è qualcosa di speciale, non è una palestra... Quando si studia un'arte marziale è richiesta disciplina, perseveranza, rispetto, umiltà, sincerità, educazione, etc.... si forma un gruppo che è come una famiglia con regole di comportamento uguali per tutti.

Il kimono che si indossa significa appunto che si è tutti uguali. Il colore bianco prevede che sia sempre pulito e, a dire il vero, anche sotto il kimono rigorosamente in ordine bisognerebbe indossare solo biancheria bianca... ma lì nessuno ci controlla...unica concessione al bianco è la hakama. Come già sapete,in aikido quando si diventa cinture nere si indossa una specie di gonna pantalone blu scuro,la hakama, non per differenziarsi o darsi delle arie per la conquista,ma per sottolineare un maggior impegno nella pratica (la parola shodan significa inizio dei gradi dan, in realtà l'inizio di un duro e arduo cammino ...)

In ogni dōjō c'è sempre la foto del fondatore dell'arte marziale che si sta studiando (per l'aikido si tratta di Osensei, il Maestro Ueshiba Morihei) posta su una parete dove non si passa davanti e vicino alla quale si siede il nostro maestro per fare il saluto a inizio e fine lezione.

Il saluto è sempre doppio: il primo viene fatto in segno di rispetto ed è rivolto al Maestro fondatore, il secondo è rivolto al maestro che fa lezione (o a chi lo sostituisce) non solo per rispetto ma soprattutto per indicare che si è pronti a ricevere gli insegnamenti con umiltà. I nostri compagni di pratica si possono suddividere in tre gruppi: i senpai, che sono quelli con maggior esperienza di pratica (che teoricamente dovrebbero esser più bravi ...) e che ci possono aiutare, quelli che hanno la stessa nostra esperienza (dōhai) e quelli ancora più inesperti (kōhai).

Quando si è in dōjō occorre avere sempre un comportamento corretto ed educato, non fare schiamazzi, né parlare forte o di cose futili e non pensare più a niente in modo da poter essere pronti ad imparare ed allenarsi. Inoltre quando si entra o si esce ci si inchina come forma di ringraziamento per l'insegnamento che si sta per ricevere o si è ricevuto. Altra cosa che si deve fare è occuparsi della pulizia del dōjō (sōji), che in Giappone è quasi un rito.

Ancora oggi in Giappone tutti si occupano della pulizia del dōjō, prima e dopo ogni lezione in modo che sia sempre pulitissimo e pronto per l'allenamento. Questo è un atto semplice che deve esser fatto coscienziosamente e con umiltà.In Giappone questo concetto di pulizia non è esclusivo del dōjō perché fin dalle scuole elementari sono i bambini a occuparsi della pulizia delle aule, corridoi e servizi igienici... da noi invece ci sono i bidelli e i ragazzi non si curano di non sporcare perché intanto ci sono altri che puliscono ... Aggiungo che in Giappone non solo in casa ma anche nelle scuole si entra senza scarpe! Vengono lasciate all'ingresso, proprio come facciamo noi quando andiamo in dōjō, e riprese alla fine. Sono molto belle da vedere le scuole elementari con le loro piccole scarpriere coloratissime dove i bambini infilano ordinatamente le loro scarpine ... un meraviglioso esempio di senso civico ... Ed ora potete togliervi le scarpe ... siete pronti per la prossima lezione ... preparatevi e buon allenamento in dōjō!



Disegno di Andrea Stambul anni 11

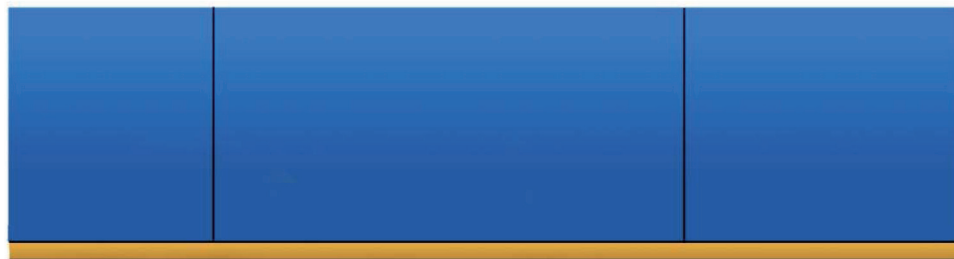
ALCUNE REGOLE DEL DOJO

disegni di Erica Palmerini dojo Fujiyama Pietrasanta

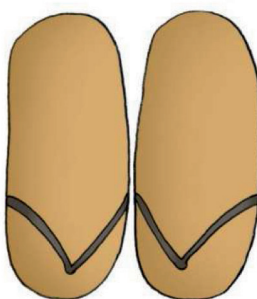
AL DOJO SI ARRIVA PUNTUALI



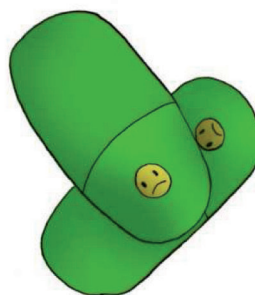
PER ANDARE E VENIRE DAGLI SPOGLIATOI SI USANO LE CIABATTE  CHE DURANTE LA PRATICA VENGONO LASCIATE PERPENDICOLARE AL TATAMI RIVOLTE VERSO L'ESTERNO



Sì



Sì



NO

 ZORI

SI DEVE RICORDARE DI FARE IL SALUTO: QUANDO SI ENTRA E SI ESCE DAL TATAMI, QUANDO SI INIZIA E SI FINISCE DI LAVORARE CON UN COMPAGNO



IL KEIKOGI E IL NOSTRO CORPO SARANNO SEMPRE PULITI ED IN ORDINE



SUL TATAMI ASCOLTIAMO LE INDICAZIONI DEL MAESTRO E RISPETTIAMO I NOSTRI COMPAGNI PRATICANDO IN SILENZIO E SENZA FARE COSE PERICOLOSE



MATTEO AL DOJO

Disegni di Elena Buono

Matteo ha otto anni frequenta una scuola del centro. A scuola va abbastanza bene, abbastanza appunto, perché tutto è un po' troppo veloce per lui e non sempre riesce a stare al passo con gli altri. Una cosa che lo fa un po' soffrire è quando nell'ora di educazione motoria, che lui adora, non riesce ad essere bravo come i suoi compagni. Loro saltano sempre più lontano, corrono più forte, fanno punti vincenti con la palla e lui invece ...

Quando inizia una gara, di qualsiasi tipo, tutti sanno già chi sarà l'ultimo e questo sta diventando un problema perché da un po' di tempo hanno iniziato a prenderlo in giro. Matteo si divertirebbe anche senza vincere, ma il fatto che gli altri ridono di lui lo fa sentire male e non ha più tanta voglia di partecipare.



L'unica che non lo deride è Lucia, si conoscono dai tempi della scuola materna, spesso si trovano a fare i compiti insieme e sono davvero amici nonostante le loro grandi differenze. Lucia è un uragano, per lei al contrario che per Matteo tutto è troppo lento, lei cammina con una marcia in più e gli adulti spesso la rimproverano per la sua eccessiva vitalità che si traduce in sberleffiata soprattutto quando si tratta di fare giochi di movimento.

-Perché non vieni come me a fare Aikido?- gli dice da qualche tempo

-E' molto divertente e non ci sono gare, così nessuno ti prenderà in giro perché arrivi sempre ultimo-
Passa un po' di tempo prima che Matteo si lasci convincere, poi un giorno decide di andare a dare un'occhiata.

-Ok vengo con te, ma solo per vedere, sono curioso di capire cos'è quest'Aikido-

Quando arrivano Lucia lo fa entrare nel dojo, mentre lei va nello spogliatoio a mettersi il KeiKogi.

- Siediti là, se vuoi stare a vedere la lezione. Io vado a cambiarmi.-

Lucia gli ha spiegato che quella non è una palestra, ma un dojo e che il comportamento all'interno deve essere rispettoso. Si può giocare e ridere, ma con correttezza. Matteo vede tutti gli allievi che quando

arrivano mettono le ciabatte allineate al bordo del tappeto o tatami, come lo chiama Lucia, e poi salendo si inchinano e fanno un saluto. Pensa che indubbiamente questo è un posto diverso da una palestra. Quando il Maestro dice "Iniziamo" tutti si siedono allineati e chiudono gli occhi e di colpo c'è un attimo di totale silenzio. Matteo è meravigliato, in palestra a scuola, non succede mai ... La lezione inizia fra esercizi strani e divertenti e dopo qualche minuto si trova a desiderare di unirsi al gruppo.



Continua a guardare interessato la lezione, è sorpreso da molte cose e anche se alcuni esercizi sembrano molto difficili si stupisce che tutti provino e riprovino senza stancarsi. C'è un bel clima in questo gruppo, e il Maestro gioca con tutti e corregge gli errori senza rimproveri.

Alla fine si allineano di nuovo tutti e nel ritrovato silenzio salutano prima di uscire per andarsi a cambiare.

Il Maestro gli si avvicina:

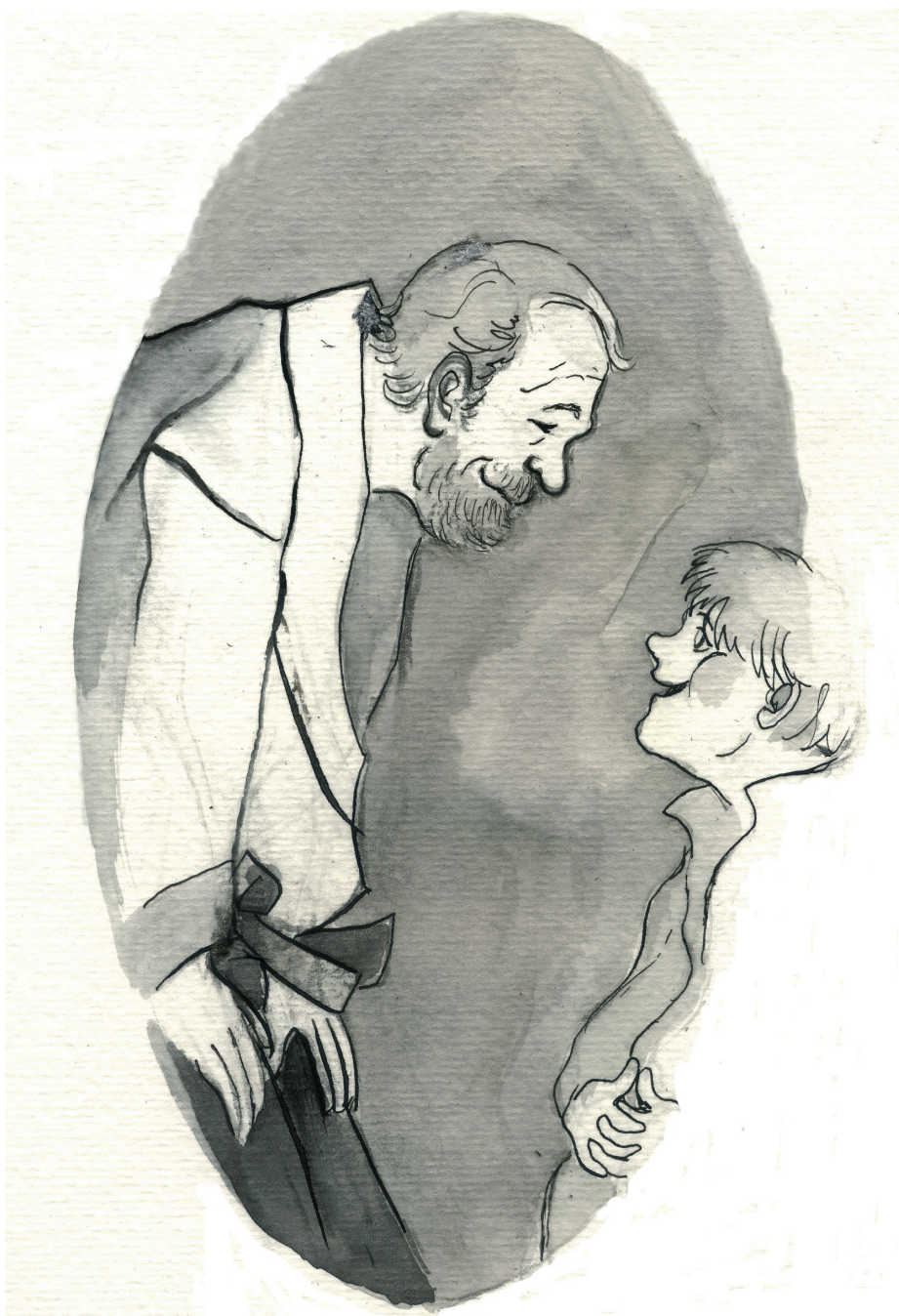
-Ciao Come ti chiami?-

-Matteo-

- Ti è piaciuta la nostra lezione?

-Si molto-

-Beh se hai voglia la prossima volta puoi venire a provare insieme a noi...-



E' così che la settimana successiva anche Matteo sale sul tatami. All'inizio si sente un po' imbarazzato, con quello strano indumento addosso e senza scarpe, ma Lucia lo coinvolge subito nei giochi e tutto il gruppo si comporta come se lo conoscesse da sempre. La lezione è coinvolgente ed incalzante per lui. Si passa da un esercizio ad un altro, da uno stimolo ad uno più complesso, si sente completamente coinvolto e cerca di fare del suo meglio. Nessuno critica o ride, anzi qualcuno gli svela dei piccoli trucchi per far meglio, dei particolare che lui non aveva afferrato. Quando inizia a provare le prime tecniche ha la sensazione che quest'Aikido sia una cosa davvero complicata, però nessuno pretende che esegua i movimenti alla perfezione, anzi sembra normale che si sbagli e le correzioni non sono rimproveranti, piuttosto sembrano incoraggiamenti a far meglio. Il Maestro dice di provare e riprovare e che solo sbagliando tante volte si può imparare. Che strano, è la prima volta che qualcuno gli dà ufficialmente il permesso di sbagliare...

Alla fine di ogni lezione nello spogliatoio fra gli scherzi e le risate Matteo si sente contento, stanco e sudato ma soddisfatto, con l'animo leggero e con il desiderio che arrivi presto la prossima lezione, per ritrovare i suoi nuovi amici e divertirsi insieme.