

合気道

子供の合気道

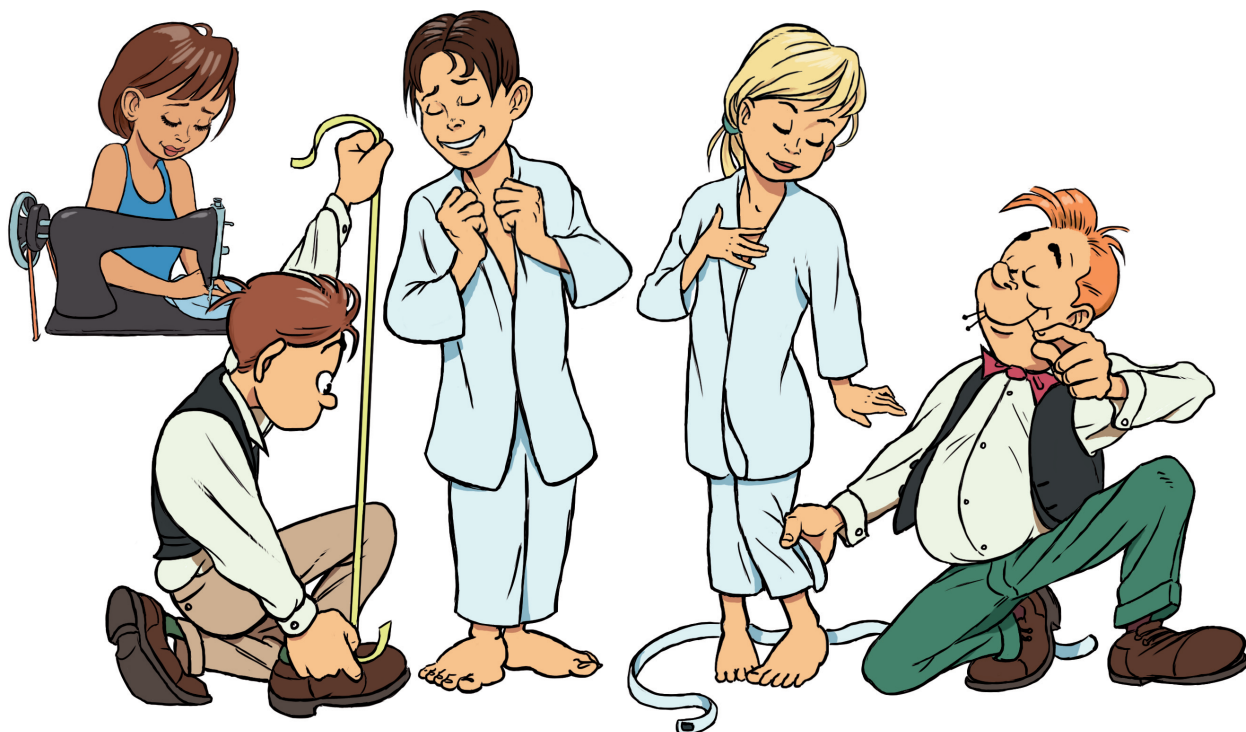
Aikido per Ragazzi



Anno 08 Numero 1 (febbraio 2012)

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: Mariarosa Giuliani

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

Disegni di copertina: Roberto Graziano

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: 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

Nello scorso numero non abbiamo citato, per i disegni di copertina,
Roberto Graziano lo facciamo adesso scusandoci

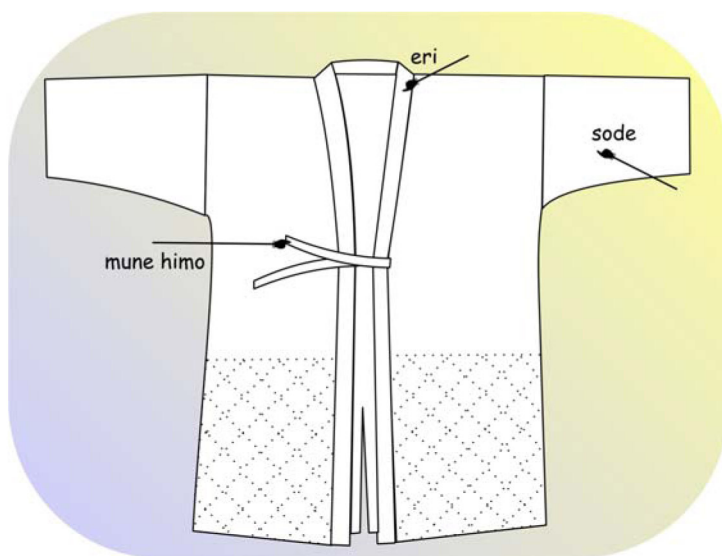


*Chi ha rispetto per i sentimenti altrui ascolti la voce dell'Aikido:
Aikido non è per la correzione degli altri, ma per la correzione della nostra mente.*

keikogi ed hakama

testo e disegni di Gianna Alice

Quando si praticano le arti marziali si indossa un abbigliamento specifico diverso a seconda che si tratti del kendō, del kyudō, judō, karate o dell'aikidō. Per non addentrarci nelle differenze che possono essere più o meno grandi ci occupiamo ora solo dell'abbigliamento per quanto riguarda l'aikidō.



keikogi 稽古着

Per praticare aikidō si indossa il *keikogi* che letteralmente significa “abito (GI) per l'allenamento (KEIKO).

Se abbinato a delle parole diventa “gi”. GI si legge come se fosse scritto ghi e si usa soprattutto nelle parole composte, ad esempio il keikogi di judo viene detto *judōgi*, quello di karate *karategi*, quello di kendō *kendōgi*, quello di aikido *aikidōgi*, e così via. Talvolta nel linguaggio parlato invece di *keikogi* si usa *gi* che è più corto e qualcuno lo cita come *dōgi*.

Il keikogi è unico per maschi e femmine ed è formato da un pantalone e da una giacca con il lembo sinistro che si sovrappone al destro e che viene chiusa con una cintura chiamata *obi*.

L'obi viene fatto girare 2 volte attorno alla vita poi, quando lo si annoda, occorre far passare un lembo sotto tutta la cintura prima di annodarla per evitare che si apra quando meno ce lo aspettiamo.

Per quanto riguarda la giacca si potrebbe dire che ha la forma del kimono, solo più corta.

Poiché la giacca non è chiusa le femmine sotto di essa indossano anche una T-shirt bianca. Il tutto è rigorosamente bianco, proprio tutto, e anche la biancheria intima dovrebbe esserlo!

In Giappone spesso le giacche delle donne sono chiuse da un nastrino che si lega a fiocco. Questo potrebbe evitare di mettere la T-shirt sotto ma nessuno si azzarda a rischiare dato che tra cadute e prese ci si muove senza sosta. Questo vale per l'aikido, mentre per altre arti marziali c'è il nastrino per tutti e sotto di solito non si mette alcuna T-shirt.

obi 帯

Dopo aver indossato i pantaloni, cosa che non richiede spiegazioni particolari, mettiamo la giacca e annodiamo la cintura detta *obi*.

Ecco qualche suggerimento per annodare l'obi per evitare che si slacci alla prima ukemi : iniziare appoggiando la parte mediana dell'obi sulla pancia (e per i magri come grissini, anche se non sporge è pur sempre la pancia!) tenendo i due lembi con le mani portarli dietro la schiena e riportarli davanti, uno a destra e l'altro a sinistra. Ora facendo in modo che il lembo sinistro sia sopra il destro passarlo tra il keikogi e la cintura, particolare che fissa la chiusura. Poi non resta che fare il nodo passando l'estremità destra sulla sinistra internamente e tirare bene. Il nodo ottenuto sembra quadrato e non si disfa facilmente.

Nelle pagine 8-9 di questa rivista troverete un poster che vi spiega passo dopo passo come si fa il nodo; dopo le prime volte, seguendo bene le istruzioni, riuscirete ad annodarvi perfettamente il vostro keikogi!



E le cinture colorate?

Le colorate in aikido si usano solo per i ragazzi, fino al fatidico 6° kyu che ci permette di tornare di nuovo al bianco.

L'obi bianco poi ci accompagnerà per tutti i kyu fino a diventare "cintura nera" che sancisce l'ingresso nei gradi *dan*.

A questo punto il nero diventa il secondo colore : nero è l'obi e nera (o blu scuro) la *HAKAMA*.



Erica Palmerini

袴 hakama

La *hakama* è quella specie di gonna pantalone lunga fino a terra e blu-nera che indossa il vostro maestro o comunque chi è diventato shodan che significa "primo scalino" cioè inizio, senza tutta la prosopopea che lascia trasparire la traduzione italiana di "cintura nera"...

Appena indossata ha il pregio di farci sentire imbarazzati perché ci fa inciampare tutti i momenti ma poi diventa parte di noi stessi e non la si lascerebbe mai.

Anzi per esser sinceri all'inizio non ce la toglieremmo mai di dosso perché.... piegarla diventa una tragedia... tragedia che si ritrova al primo lavaggio quando occorre cucire le pieghe perché non vadano perse...il che significa che se si potesse si entrerebbe anche noi nella lavatrice...ma lasciamo perdere, sarà forse per questo che è scura? Forse no, sarebbe troppo semplice.

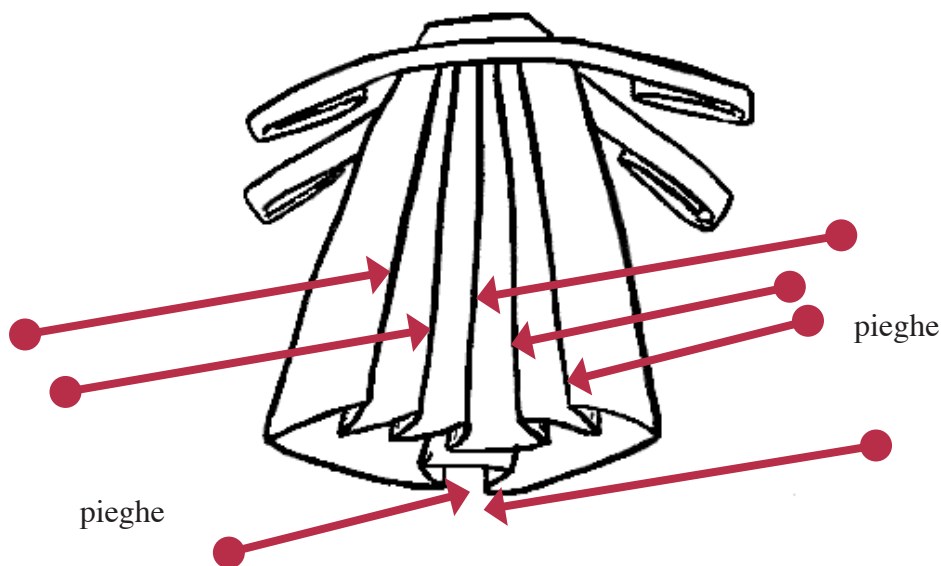
La *hakama* non è simmetrica, cioè la parte destra ha delle pieghe diverse dalla sinistra quindi occorre imparare bene il procedimento di come riporla perché non si deve stropicciare. Per farlo occorre seguire alcuni accorgimenti altrimenti diventa una paranoia.

E qualcosa di più semplice non lo si poteva inventare???

Ebbene la cura e l'attenzione con cui si deve ripiegare la hakama fa ancora parte dell'allenamento, è un po' come se ci ricordasse che ci siamo impegnati a seguire la via del budo...

Avrete già sentito parlare delle pieghe della hakama di certo.

Queste sono 5 davanti e 2 dietro ed ognuna di esse racchiude un significato che risale ai tempi dei samurai dove si combatteva non per gioco ma per la vita o la morte...



I sette precetti racchiusi dalle pieghe sono quelli di :

yūki coraggio.

Il vero coraggio non è essere imprudenti bensì essere consapevoli e forti.

jin benevolenza.

E' l'intensità del tuo allenamento che ti rende forte ed agile, ma questa tua potenza non deve essere fine a se stessa bensì usata per aiutare il prossimo.

gi giustizia, integrità, correttezza.

La vera giustizia deve sorgere da te stesso, non dall'esterno. Devi sempre essere giusto ed onesto nei rapporti col prossimo, senza incertezze.

rei etichetta, comportamento.

Non occorre dimostrare che sei forte, non è questo che ti fa rispettare. Devi essere rispettoso degli altri, anche dei nemici.

makoto sincerità, onestà.

Non fare promesse ma agisci con sincerità ed onestà.

chūgi fedeltà, devozione

meiyo onore, dignità.

Le tue azioni sono il riflesso di ciò che sei realmente, non puoi fuggire da te stesso.

Non è facile seguire tutti questi precetti, ma solo così si diventa un vero guerriero forte dentro di sé, senza bisogno di guerre o violenze ... personalmente mi piace quanto il Maestro Funakoshi fondatore del karate, che non era certo un debole, ha fatto scrivere sulla sua lapide: karate ni sente nashi = nel karate non attaccare mai per primo.

Resterebbe ancora da spiegarvi qualcosa a proposito della piegatura della hakama ma penso che per voi sia un po' prematuro proporlo.

Passerei piuttosto alla spiegazione di come piegare il keikogi.

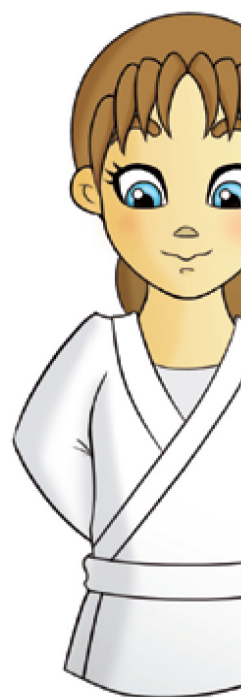
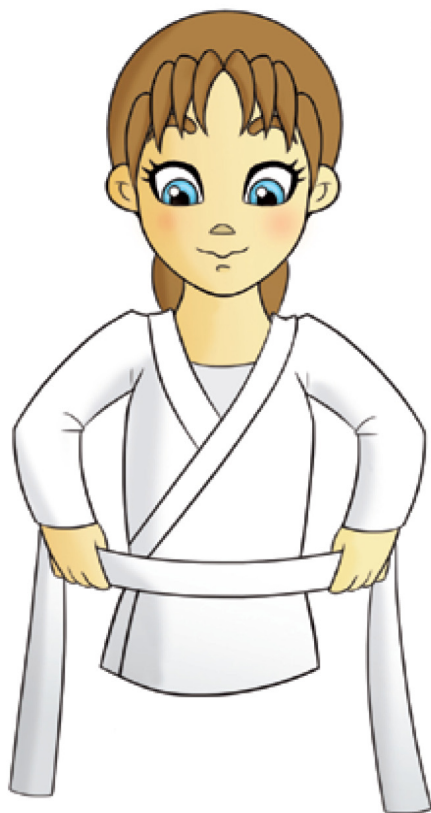
Punto primo: *non lo si getta alla rinfusa nella sacca* come di solito fate!

Abbiate cura del vostro keikogi, fa parte della vostra vita, trattatelo come se fosse un amico a cui tenete trattatelo bene e mantenetelo pulito. Non dimenticate che il suo aspetto riflette il carattere e la personalità di chi lo indossa...

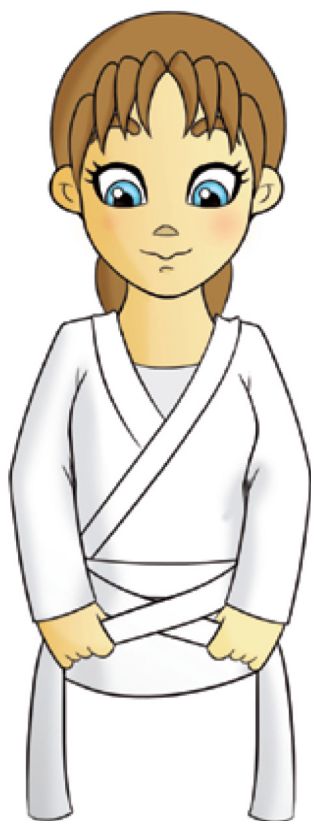


Come si allaccia la

1



4



5



a cintura del keikogi ?

②



③



⑥



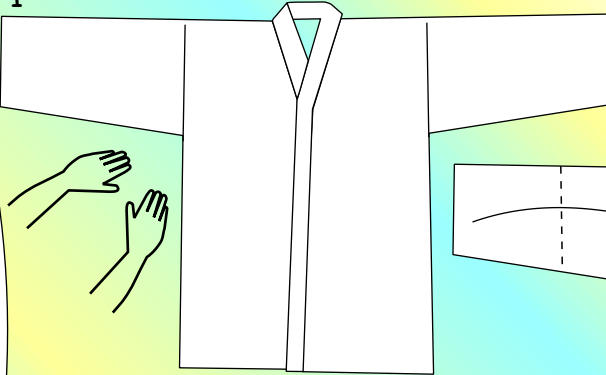
⑦



come piegare un keikogi

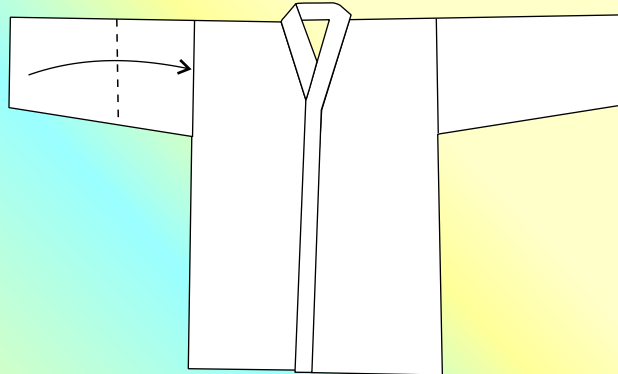
di Gianna Alice

1



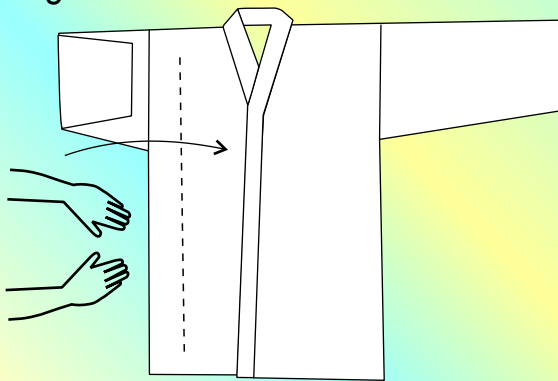
distendere bene
la giacca del keikogi

2



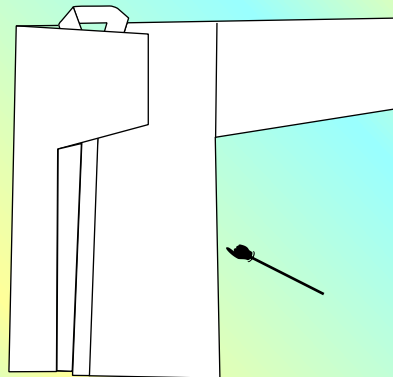
ripiegare un pò una manica

3



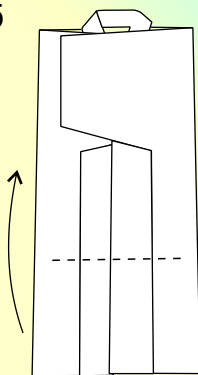
ripiegare per lungo verso
il centro appiattendone bene

4



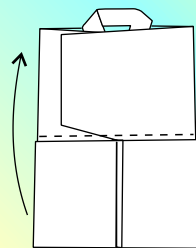
ripetere 2 e 3
dall'altro lato

5



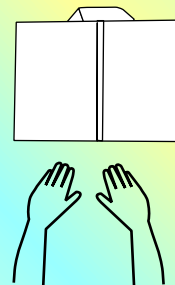
ora ripiegare a circa 1/3
nell'altro senso.

6



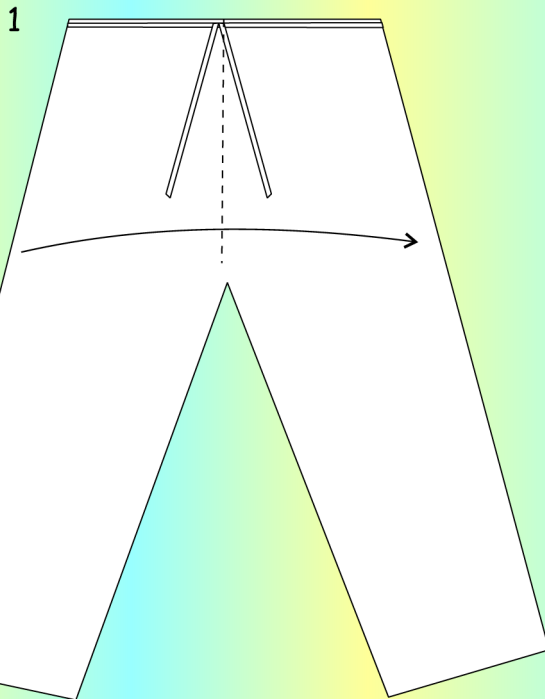
ripiegare ancora
una volta

7

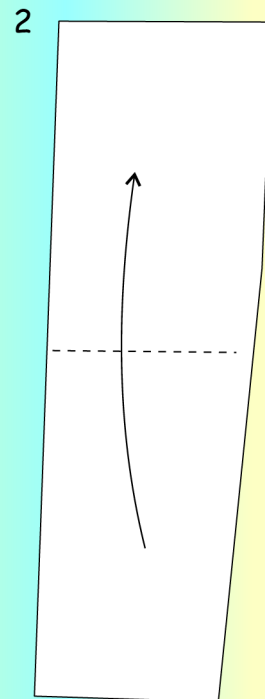


distendere bene

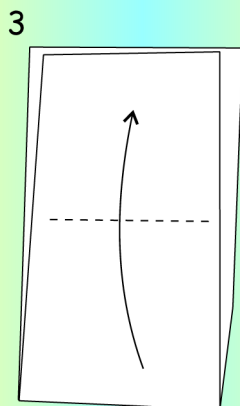
per ripiegare i pantaloni questo sembra il modo più semplice



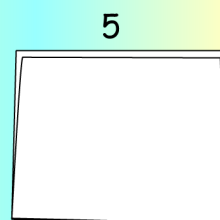
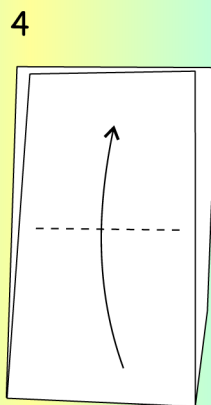
ripiegare a metà



ripiegare a metà
nell'altro senso



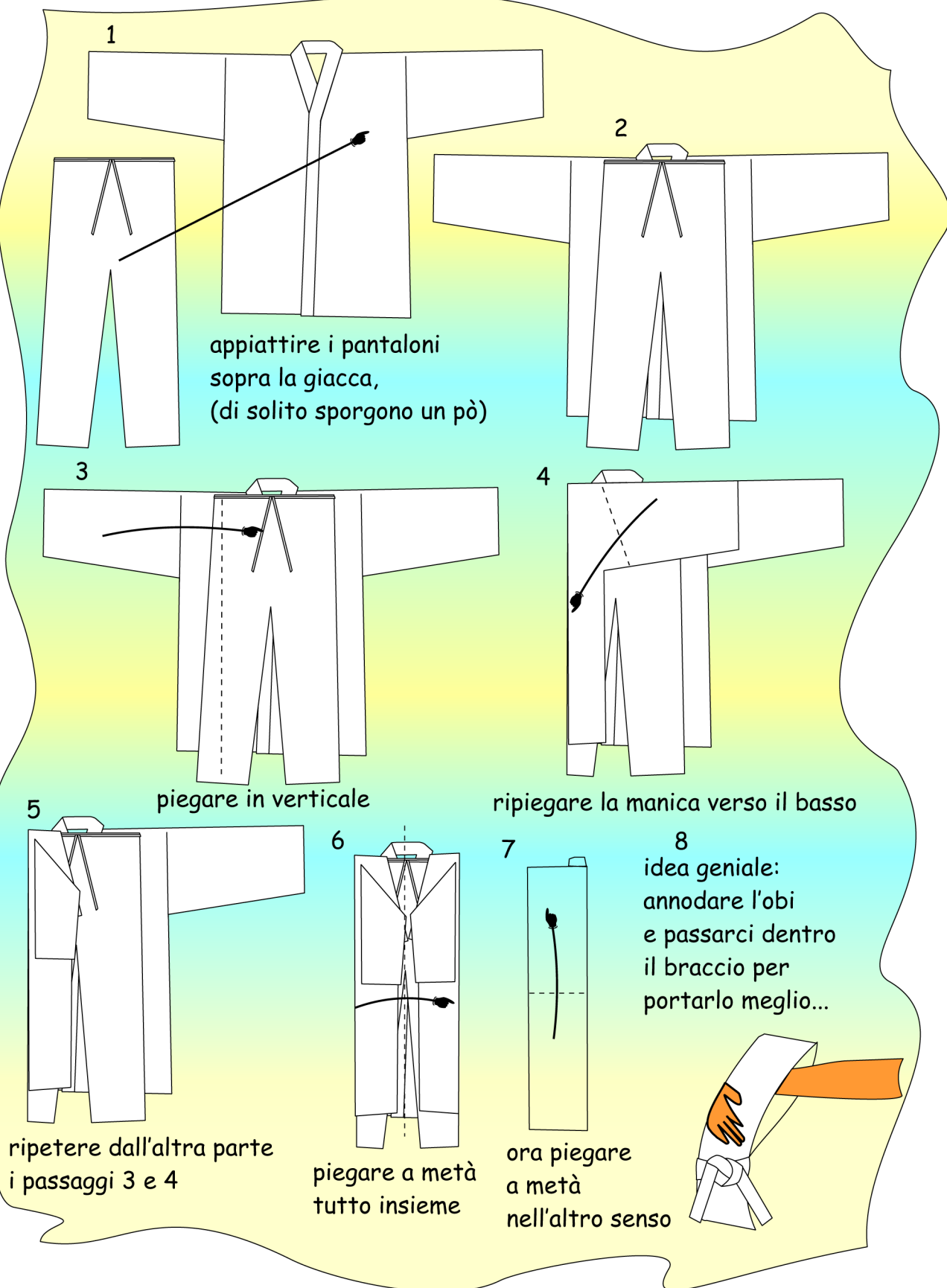
ripiegare ancora una volta



piegatura terminata!

se resta troppo grande ripiegare ancora nel senso che si preferisce...
dipende dalla misura dei vostri pantaloni... S ... oppure XXXXL !!!
ed ora sbizzarritevi voi nel fare dei disegni più belli!

se avete una superficie piana a disposizione ecco un altro modo pratico che impedisce di dimenticare i pezzi...



AIKI GIOCO

Testo di Giampaolo Cenisio, Disegni di Vidimari Roberto – Aikidojo Finale Ligure

Ciao Bambini,
vi proponiamo in questo spazio alcuni giochi che potete fare insieme al vostro maestro e che cercano di sviluppare le vostre capacità di: stare con i compagni, migliorare il vostro modo di muovervi, aumentare le abilità della vostra mente.

Ponte

Questo gioco si può fare con una o più squadre e consiste nel passare sotto i compagni che si sostengono sulle braccia e sulle gambe.

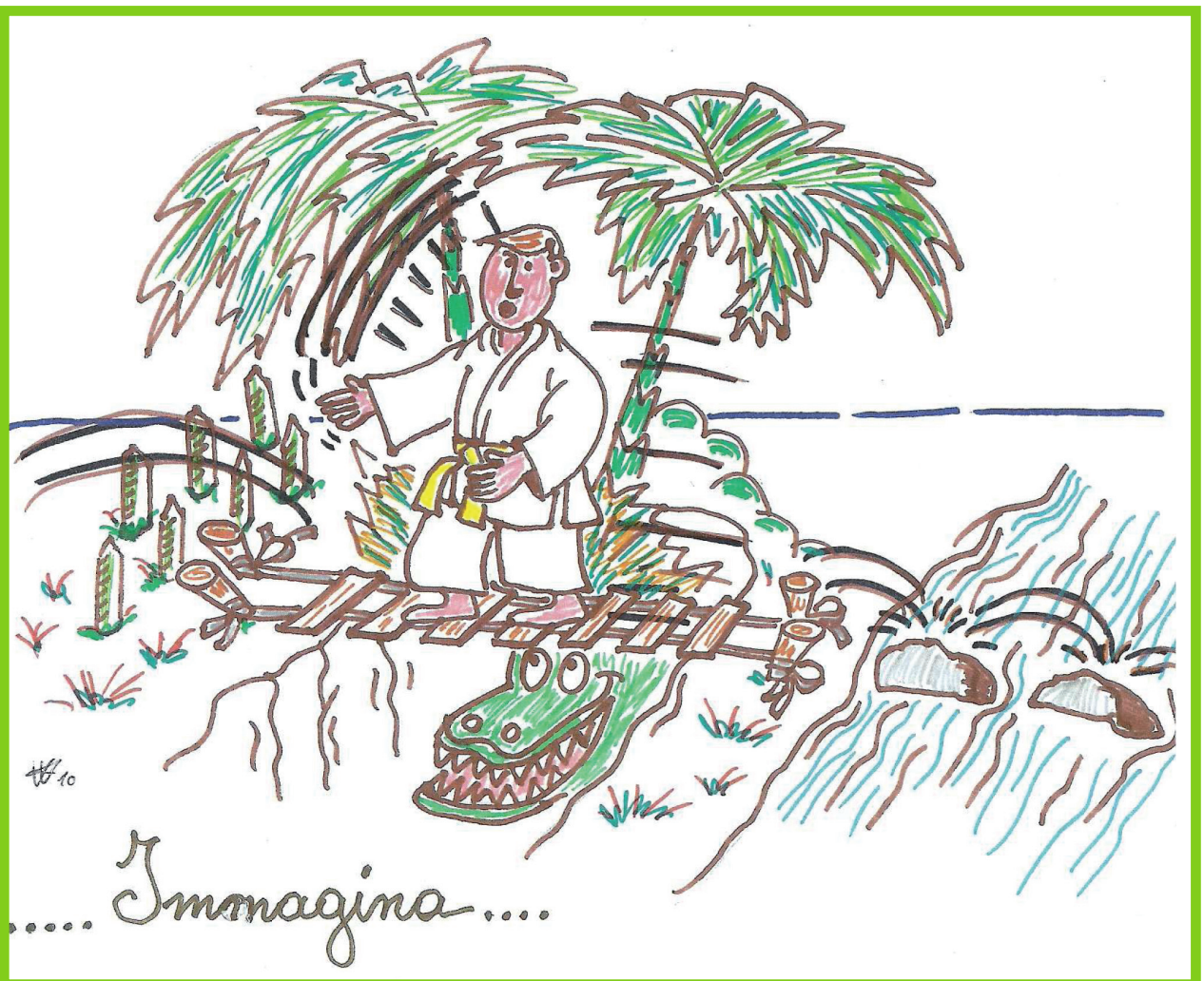
Si parte distesi, quando il maestro batte le mani ci si alza tutti insieme e si passa sotto il ponte, quando si esce il maestro ribatte le mani e ci si distende nuovamente, mentre il compagno che deve partire si prepara.



Visualizzare un percorso nella giungla

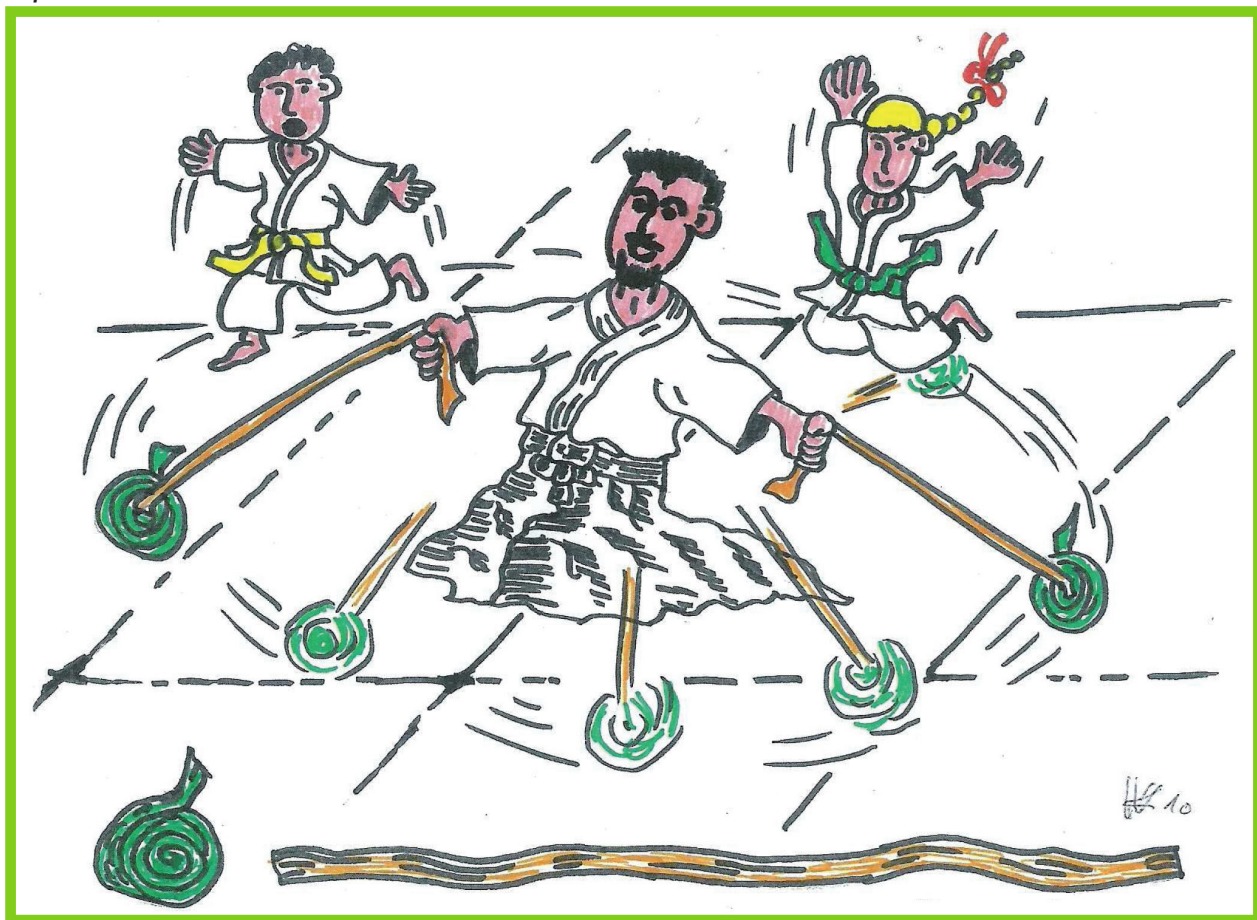
In questo gioco dovrete immaginare di attraversare una giungla con mille pericoli, usando i passi e i movimenti dell'Aikido.

All'inizio saltate a piedi uniti sulle rocce (saltare i bastoni), fate okuriashi o tsughiashi per attraversare il ponte (sempre con i bastoni creare un corridoio) e le cadute per superare gli ostacoli (altri oggetti sul percorso).

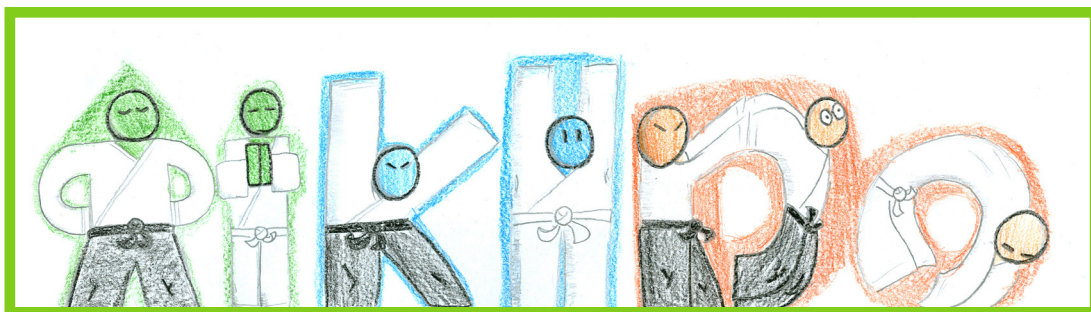


Corda di fuoco

Questo gioco si prepara usando due cinture, una arrotolata e una distesa, che il maestro legherà e userà facendola ruotare intorno a sé, voi bambini dovreste saltare senza farvi colpire dalla corda.



... stavolta non abbiamo molto spazio per i vostri disegni. Che peccato! ci dispiace molto: voi però continuate a farne e vedrete che prima o poi avrete ...l'onore della pubblicazione



Questo disegno è stata realizzata da Andrea Stambul, un bambino di Trento, mentre guardava i suoi genitori che partecipavano ad uno stage di Aikido.
Carino, vero ??