

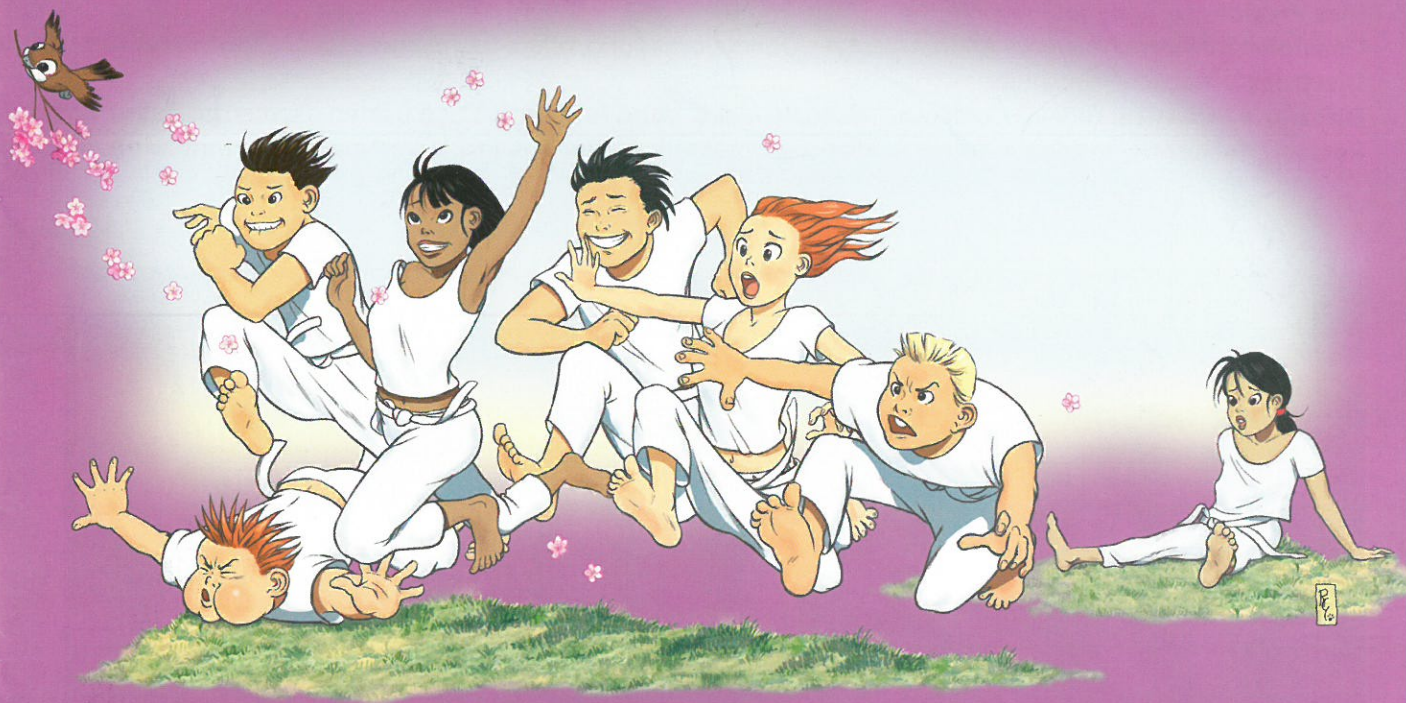
子供の合気道

AIKIDO PER RAGAZZI

Anno 15 Numero 1 (Gennaio 2019)

ISSN 2284-3973

Autorizzazione Tribunale di Roma n° 195/2018 del 06/12/2018
Periodico dell'Aikikai d'Italia - Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese
Ente Morale D.P.R. 526 del 08/07/1978 Via Appia Nuova 37 00185 Roma



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, Elena Buono, Mariarosa Giuliani, Livio Taricco

Disegno 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: Filograf Arti Grafiche, Forlì (FC)

Spedizione: Postale

Composizione dell'Aikikai d'Italia

Presidente: Franco Zoppi

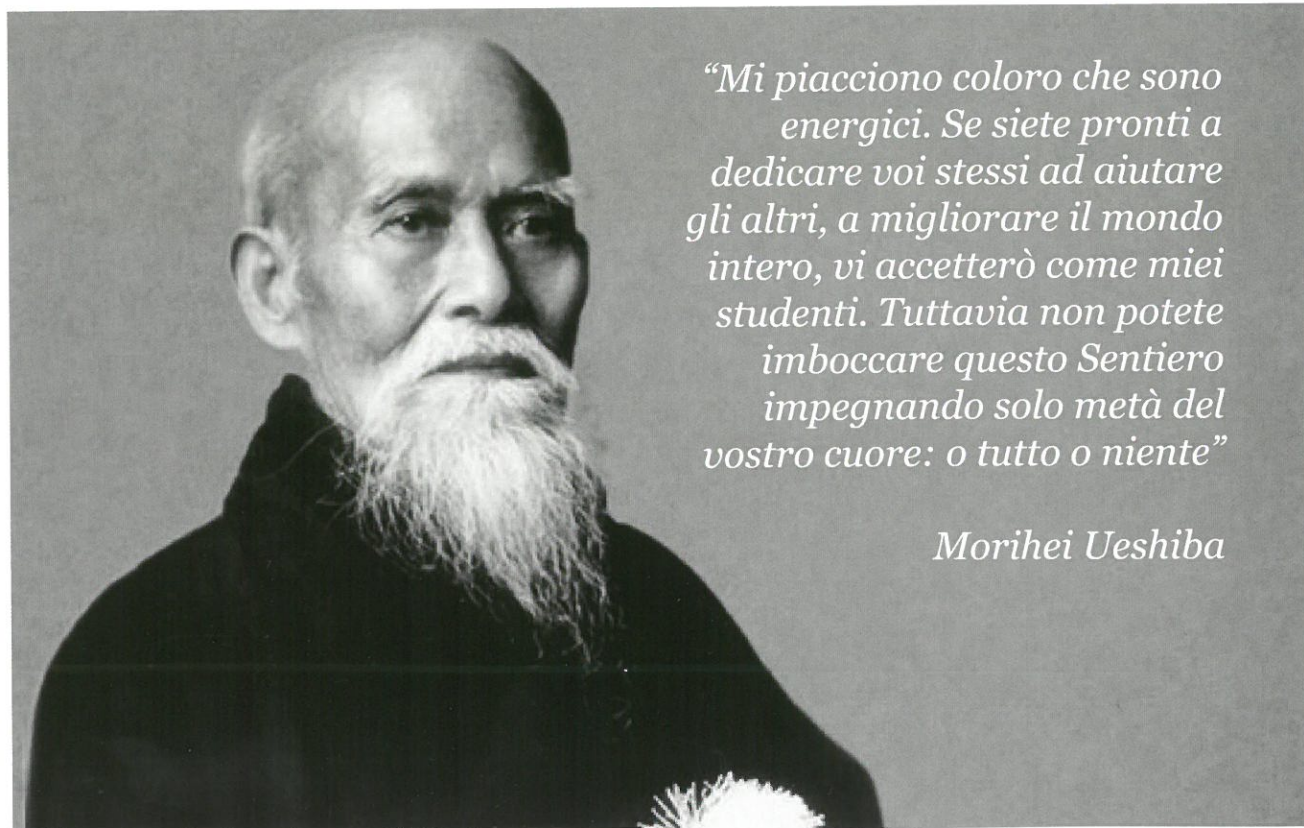
Vice Presidente: Federico Traversa

Consiglieri: Alberto Conventi, Andrea Dentale, Donatella Lagorio, Marta Ragozzino

Direttore Didattico: Hiroshi Tada

Direzione Didattica: Hideki Hosokawa - Pasquale Aiello - Auro Fabbretti - Carlo Raineri - Domenico Zucco

Revisori dei Conti: Presidente: Fulvio Gagliano - Consiglieri: Manuela Baiesi, Luigi Alberto Franzoni



*“Mi piacciono coloro che sono
energici. Se siete pronti a
dedicare voi stessi ad aiutare
gli altri, a migliorare il mondo
intero, vi accetterò come miei
studenti. Tuttavia non potete
imboccare questo Sentiero
impegnando solo metà del
vostro cuore: o tutto o niente”*

Morihei Ueshiba

Un samurai storico

Il maestro con la spada di legno: Miyamoto Musashi



Miyamoto Musashi è stato il guerriero più famoso e abile della storia giapponese. Nacque nel 1584 nel villaggio di Miyamoto e fu chiamato Shinmen Takezo: allora in Giappone i bambini cambiavano il proprio nome nel corso di una cerimonia che celebrava il passaggio all'età adulta. La sua guida spirituale fu un monaco, mentre si pensa abbia appreso l'arte della spada dal padre, che gli suggerì in seguito di assumere come cognome il nome del villaggio d'origine.

Scrisse, molti anni dopo: ««Fin da giovane mi dedicai al sentiero di Heiho, combattendo e vincendo, per la prima volta alla età di tredici anni, un guerriero di nome Arima Kihei» Da allora si narra non abbia mai perso un duello, pur avendone affrontati più di 60, e che mai abbia sfidato lui stesso i propri avversari, pur non rifuggendo alcun combattimento. Affrontò il suo ultimo duello nel 1612 contro Sasaki Kojiro, detto Ganryu, sull'isola anticamente denominata Funa Jima, oggi diventata in suo onore Ganryu Jima. Musashi abbatté l'avversario vibrando un solo colpo con la sua spada di legno, bokken o bokuto, la sola arma con cui si dice abbia combattuto ogni duello.

Scrisse il Libro dei cinque anelli (Gorin no Sho) ancora oggi letto e studiato in ogni parte del mondo: tratta della spada, della mente e delle tecniche per padroneggiare entrambe. Musashi morì nel 1645, ma la sua scuola esiste ancora oggi: si chiama Hyoho Niten Ichi Ryu, ed è arrivata alla dodicesima generazione.



Un samurai leggendario

Goemon, il Robin Hood del Giappone

Nel 1558 nella provincia di Iga, tra Kyoto e Nara, pare sia nato Ishikawa Goemon. Diciamo pare perché è un personaggio leggendario, che assomiglia per certi aspetti al nostro Robin Hood. Sembra fosse un samurai solitario, un *ronin*, che rubava ai ricchi per donare ai poveri, e che questa attività fosse condotta con un certo successo: in primo luogo per le sue doti di combattente ma anche perché viveva in una zona di montagna spesso non raggiungibile a causa delle condizioni climatiche spesso avverse.

E' ricordato anche perché tentò di uccidere il dittatore Toyotomi Hideyoshi, entrando di nascosto nelle sue stanze, volendo vendicare la morte della moglie da questi decisa. Fu però catturato e condannato a morte nel 1594.

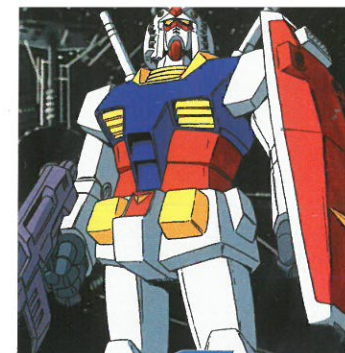
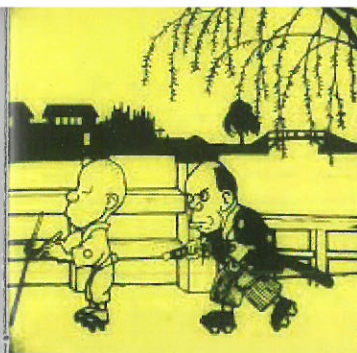
Il figlio, invece, riuscì a salvarsi. Questi ebbe numerosi discendenti, tra cui il tredicesimo, Ishikawa Goemon XIII, ha ispirato la creazione di uno dei protagonisti del cartone animato giapponese Lupin III, chiamato appunto Goemon.

Il personaggio di Ishikawa XIII incarna perfettamente lo spirito del samurai, ha le stesse convinzioni del suo avo, così come i suoi abiti e il suo cibo sono fedeli alla tradizione giapponese. Dal comportamento onesto e dallo stile di vita frugale, coltiva la bella scrittura, la musica tradizionale, ed è maestro nelle arti del judo, del karate e dell'aikido.

In lui si possono ritrovare le migliori qualità dei personaggi del passato, ma non è famoso solo per questo: è un invincibile schermitore armato di una spada altrettanto invincibile, chiamata *Zantetsu-ken nagareboshi*, capace di tagliare quasi ogni cosa con lo stesso spirito invincibile del suo possessore.

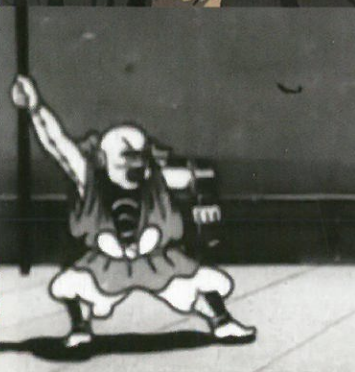
Secondo la credenza giapponese, infatti, uno spirito divino, *kami*, per la precisione il kami della volpe, sorveglia la fabbricazione della lama della katana e ne influenza l'uso.

A cura di Micheleangelo Stillante, Waka Ki Dojo Bari e di Paolo Bottoni, Musubi Dojo Roma



samurai fantastici

e dove trovarli



L'immagine del samurai, il suo atteggiamento e i suoi valori sono molto importanti nell'immaginario giapponese ed esiste una straordinaria galleria di personaggi di fantasia riconducibili in vario modo a questa antica tradizione.

Qui sopra ce ne sono diversi, ne riconosci qualcuno?

Qui https://it.wikipedia.org/wiki/Categoria:Anime_e_manga_per_argomento trovi tutti i riferimenti!

La pratica

Le basi: Mae Ukemi e Ushiro Ukemi

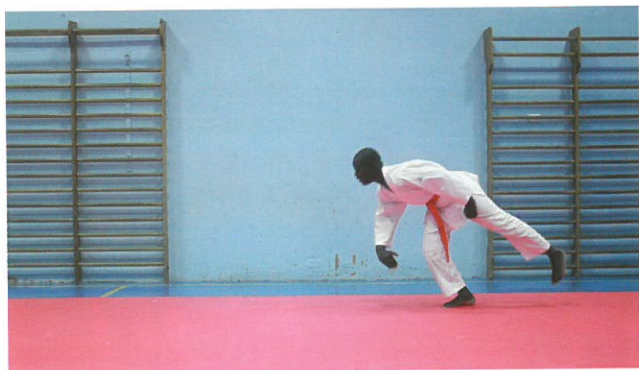
Mae Ukemi, la caduta in avanti

Le cadute sono esercizi fondamentali nella pratica dell'Aikido, non soltanto perchè permettono di sperimentare liberamente lo spazio senza subire danni, ma anche perchè insegnano a guidare il movimento del corpo, trasformandolo da rettilineo in circolare: è uno dei principi più importanti della nostra arte.

La caduta in avanti si può semplificare partendo con un ginocchio già a terra; qui la vediamo invece iniziare dalla posizione eretta.

Per fare Mae Ukemi si avanza con un intero lato del corpo: occorre portare in avanti braccio e gamba corrispondenti, entrambi destri o entrambi sinistri. In questo caso vediamo il lato destro.

Si porta in avanti il peso fino a quando il piede posteriore non si solleva dal tatami.



Nella foto a lato si vede il praticante appoggiare a terra anche la mano sinistra: è un gesto che può dare maggior sicurezza e che in alcuni casi può servire a correggere la caduta.

In generale è però bene fidarsi del proprio equilibrio e affrontare Mae Ukemi con sicura determinazione, senza cercare ulteriori punti di appoggio a terra.

Si cerca il contatto col tappeto con la mano più in avanti, idealmente con il dito mignolo. Seguono avambraccio e braccio, come una ruota.

La testa è il nostro timone: dove va lo sguardo va anche il resto del corpo.

Ecco perchè è importante, in questa fase, rivolgere per un attimo lo sguardo al proprio ombelico.

Il corpo seguirà naturalmente il movimento della testa e inizierà a cadere.



È bene mantenere la muscolatura rilassata e viva durante tutta la caduta.

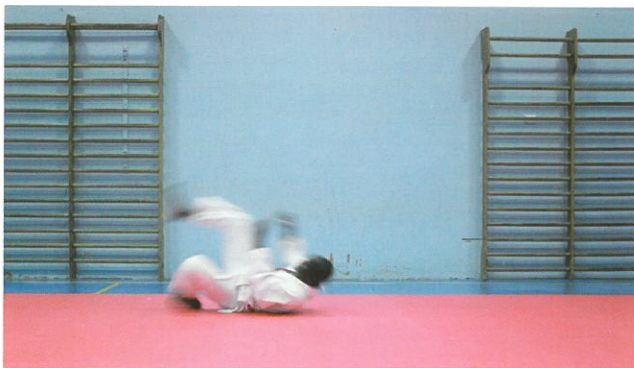
Dopo il braccio è la spalla destra a toccare il tatami, evitando così al collo e alla testa ogni contatto.

La posizione è ben arrotondata e la linea di contatto a terra prosegue in diagonale lungo la schiena, fino a quando si arriva ad appoggiare il fianco sinistro.

È importante in questa fase rimanere attivi e non abbandonarsi a terra, altrimenti alzarsi diventerà molto più faticoso.

Basta tendere gli addominali e portare in avanti la testa per favorire la risalita.

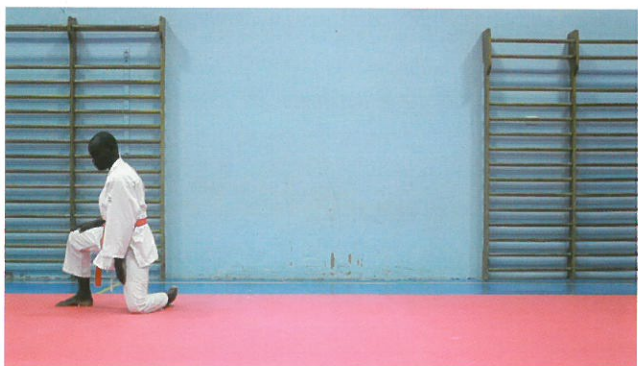
Se l'Ukemi è dinamica ed eseguita con sufficiente energia si ritorna in piedi senza alcuno sforzo.



Nell'immagine a fianco si vede molto bene la gamba sinistra impattare a terra.

In questa fase bisogna salvaguardare il ginocchio e la caviglia non lasciandoli sbattere a terra.

Ancora una volta gli addominali sono protagonisti: mantenendoli in tensione si può controllare la velocità della rotazione e quindi la violenza dell'impatto.



Infine si torna ad appoggiare il piede destro, recuperando l'equilibrio.

Il piede va rivolto correttamente in avanti e non appoggiato di traverso.

È probabile che da un lato, il destro o il sinistro, l'esercizio riesca meglio che dall'altro.

In questo caso si può decidere di dedicare alla parte più debole una cura maggiore, allenandosi per una Ukemi equilibrata e simmetrica.



Praticante: Ama Gueye, Bushi No Keiko



Ushiro Ukemi, la caduta indietro

La caduta indietro non è altro che la caduta in avanti alla rovescia. Per notarlo è sufficiente scorrere le immagini che seguono partendo dalla fine: sono quasi identiche alle precedenti.

Dalla posizione eretta si sposta una gamba, la destra in questo caso, come se volessimo fare un passo indietro.



Scendendo si appoggia non la pianta, ma il collo del piede dietro, avendo cura di porre la gamba di traverso rispetto al corpo per non sedersi sul proprio tallone.

Il ginocchio tocca il tatami e, come per Mae Ukemi, l'esercizio potrebbe anche iniziare da qui.

Se si parte da in piedi, tuttavia, il contatto del ginocchio deve essere minimo, e lasciare subito spazio al proseguimento della caduta.

Anche per fare Ushiro Ukemi occorre trasformare il movimento del corpo in una rotazione.

Dopo il ginocchio è quindi la coscia destra a toccare il tatami, poi la parte centrale della schiena e la spalla sinistra: la stessa diagonale della caduta in avanti, ma rovesciata.

Ora si proiettano indietro le gambe, mantenendo gli addominali in buona tensione.



In una caduta corretta si ruota dritti sul proprio asse: mentre giriamo dovremmo veder scorrere il soffitto dritto davanti ai nostri occhi.

Ogni aikidoka però, adulto o bambino che sia, agisce con il proprio corpo, diverso da tutti gli altri, e dunque ogni caduta è unica.

Qui a lato vediamo una Ushiro Ukemi che, seppure ora leggermente laterale, verrà corretta nel seguito dell'esercizio.





Per limitare lo sforzo necessario a ritornare in piedi occorre concentrarsi sulla posizione delle gambe e dei piedi.

Il piede della gamba che era avanti in partenza, in questo caso la sinistra, deve toccare il tatami più vicino possibile al corpo.

Il piede che era dietro va invece spinto lontano per favorire la rotazione.

In uscita, come si vede a destra, l'appoggio della mano aiuta a controllare la direzione e a rialzarsi in piedi.

I principianti possono per comodità appoggiare a terra il ginocchio della prima gamba, ma con un po' di impegno in più questo contatto può essere saggiamente evitato.

Il tatami è morbido, ma è anche possibile che ci si trovi a cadere in un ambiente non così favorevole.



Se si ha una sufficiente esperienza si può provare a sperimentare le cadute, lentamente e con delicatezza, anche su fondi meno accoglienti del tatami.

Potendo si può scegliere un prato, dapprima, poi magari un parquet in legno e infine il fondo della palestra o, per i più temerari, superfici veramente antipatiche come l'asfalto o il cemento.



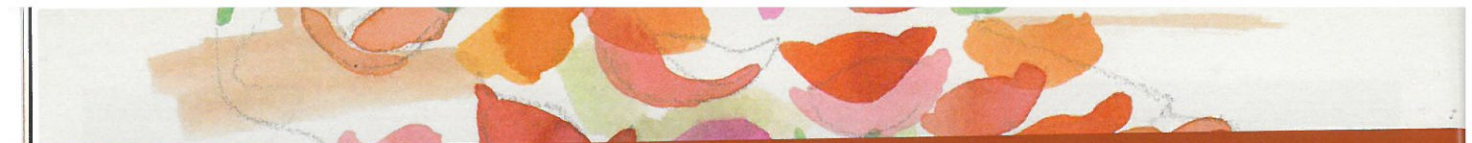
Tale esercizio segnerà, con dolorosa precisione, i punti spigolosi del corpo che durante la rotazione entrano in contatto col terreno.

L'allenamento nel Dojo non è fine a se stesso, ma prepara ad affrontare le sorprese e le sfide quotidiane. Con lo studio e la pratica l'Ukemi diventerà un gesto istintivo e automatico per proteggersi in caso di perdita dell'equilibrio.



Livio Taricco, Bushi No Keiko Aikido Dojo, Torino

Praticante: Danilo Jovanovic, Bushi No Keiko



Qualche petalo sul pavimento

Racconto tratto da "21 Piccole storie zen" di Marina Iuele, Uno Editori

Un giorno, un ragazzo che aveva circa la tua età decise di andare a trovare il suo Maestro. "Gli porterò in dono dei fiori, so che gli piacciono tanto!", pensava, eccitato all'idea che il suo Maestro ne sarebbe stato contento.

Andò dunque al mercato, scelse i fiori più belli e più profumati che trovò, si fece confezionare il mazzo con cura e si avviò verso la casa del Maestro.

Quando arrivò davanti alla casa, bussò e attese che da dentro qualcuno rispondesse. Era così felice per questo incontro che, non appena il Maestro aprì la porta lo fece entrare, per l'emozione, tutti i fiori gli caddero dalle mani. E tutto d'un colpo... tutti i petali si staccarono dagli steli!

Il giovane era confuso e mortificato, divenne tutto rosso e si scusò col Maestro, che sorridendo gli rispose:

- Entra e siediti.

Il ragazzo obbedì. Il Maestro allora prese un vaso, lo riempì d'acqua, lo pose al centro della stanza e vi collocò gli steli dei fiori.

Poi raccolse tutti i petali che erano caduti, li sparse con gran cura sul pavimento di tutta la stanza, che fu subito ravvivata da quella pioggia di colori! Tutto era così bello, naturale, semplice...

Allora il Maestro disse al suo giovane allievo:

- Quando tu mi hai portato questi fiori, i petali erano attaccati agli steli. Ogni fiore stava vivendo una fase della sua vita, una fra le tante fasi della vita, come accade a ogni essere vivente. Ora ogni fiore ha deciso di vivere la fase successiva della sua vita. Ogni petalo si è staccato e si è lasciato cadere.

- Me ne dispiace molto Maestro, avrei voluto che questi fiori rallegrassero col loro profumo e col loro colore la tua casa... , - disse il ragazzo con un'aria davvero triste.

- E cosa pensi che stiano facendo? - sorrise il Maestro, mostrando con la mano il pavimento da cui si levava un fragrante aroma e su cui sembrava fosse stato dipinto l'arcobaleno.

- Questi fiori stanno rallegrando la mia casa, in un modo diverso da quello che ti aspettavi... ma a me piace molto di più perché essi non occupano solo un angolo di questa stanza, ma la occupano tutta! - proseguì il Maestro. - Impara che nulla rimane così come lo vediamo, tutto cambia la sua forma, quel che non cambia è la vera sostanza delle cose. Un fiore continua a rimanere un fiore anche quando i petali si sono staccati... e questo accade a ogni forma di vita. Il Maestro chiuse gli occhi per lasciare che il delizioso profumo che proveniva dal pavimento entrasse nelle sue narici.

Il ragazzo fece la stessa cosa, per lasciare che la bella sensazione che provava in quel momento raggiungesse il suo cuore.

Rimasero in silenzio, nella stanza piena di vita, il ragazzo e il suo Maestro...

A cura di Mariateresa Di Palma, Aikizen No kai Roma e Arianna Orasi, Hibiki Dojo Roma.
Disegni di Elena Buono



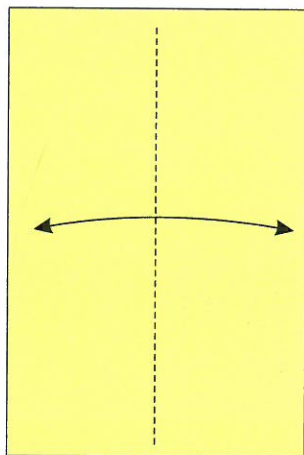
Origami: la Barchetta

Diagrammi a cura di Gianna Alice, Kishintai Aikido Dojo, Torino

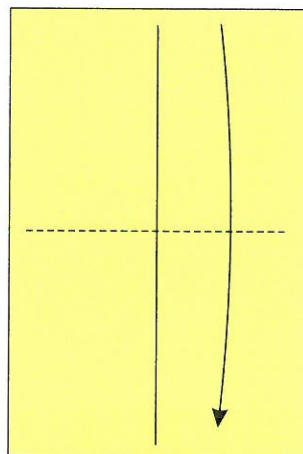
modello tradizionale

si inizia con un foglio rettangolare

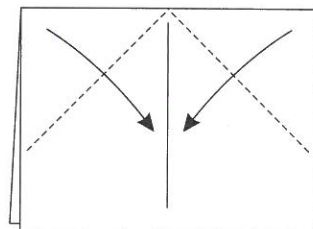
1



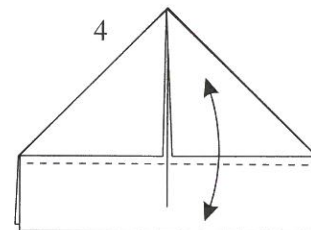
2



3

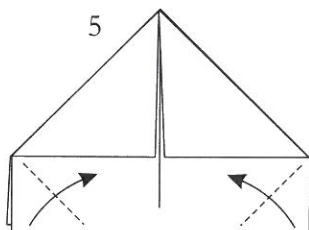


4



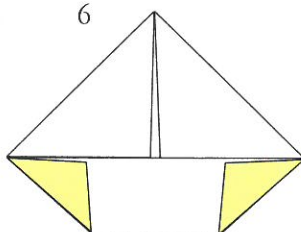
ripetere dietro

5

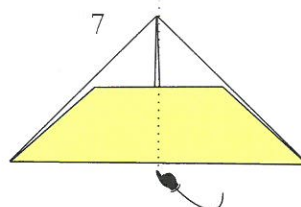


ripetere dietro

6

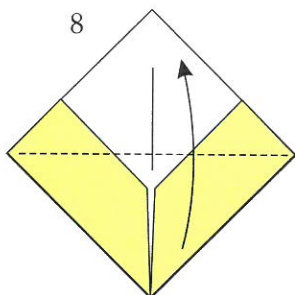


7



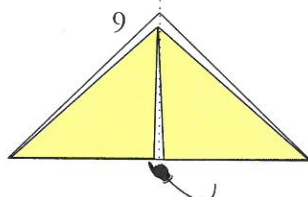
infilando un dito in mezzo
si piega a metà

8



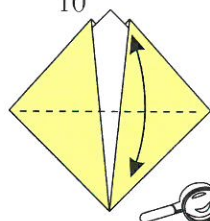
si piega a metà verso l'alto
e si ripete anche dietro

9

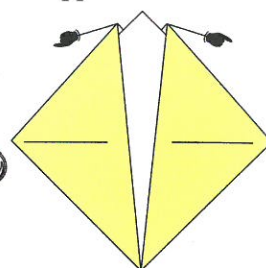


infilando il dito in mezzo
si piega di nuovo a metà

10



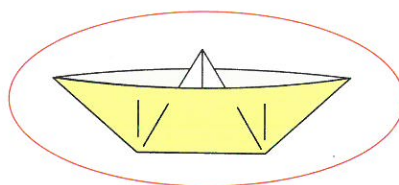
11



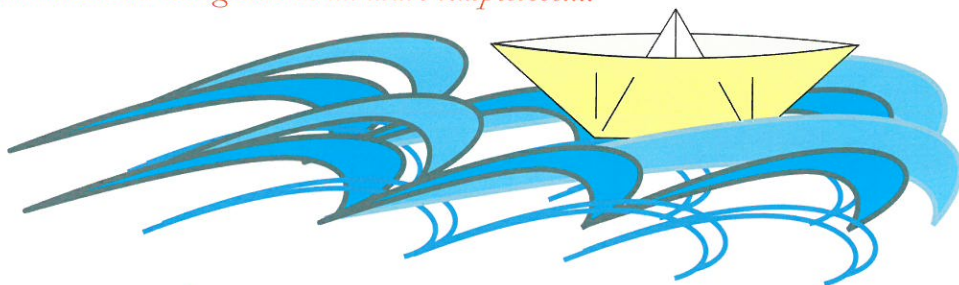
tirando in fuori queste punte
si vede comparire la barchetta!

*se la si vuol far stare
in piedi basta allargare
un pò l'asola che
c'è sotto la base...*

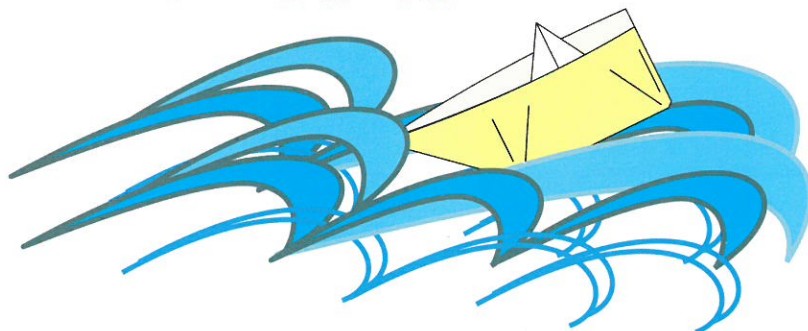
ed ora comincia l'avventura della barchetta...



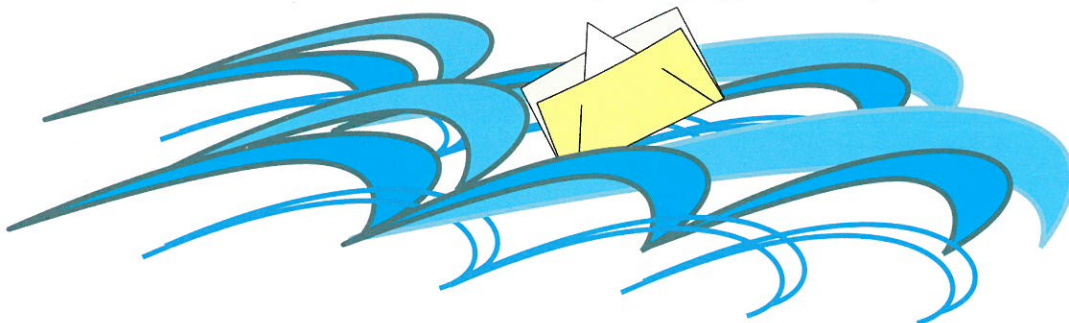
la barchetta sta navigando in un mare tempestoso....



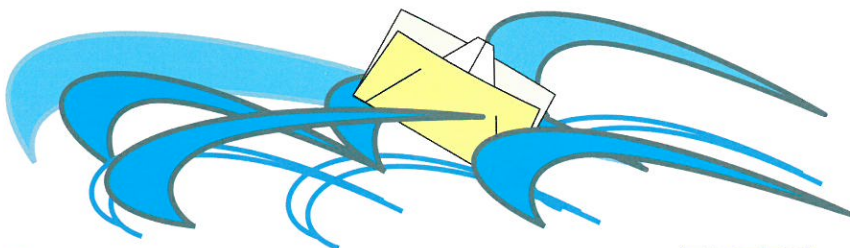
ma ad un certo punto si spezza la poppa



la barchetta riesce a navigare ancora ma poi si spezza anche la prua....



ma la barchetta resiste ... finché non si spezza anche la punta dell'albero.....



la barchetta bagnata fradicia si disfa



*ma la barchetta non muore mai,
si piega di nuovo a metà e diventa
la maglietta del capitano !!!*

Aiki parole Intrecciate

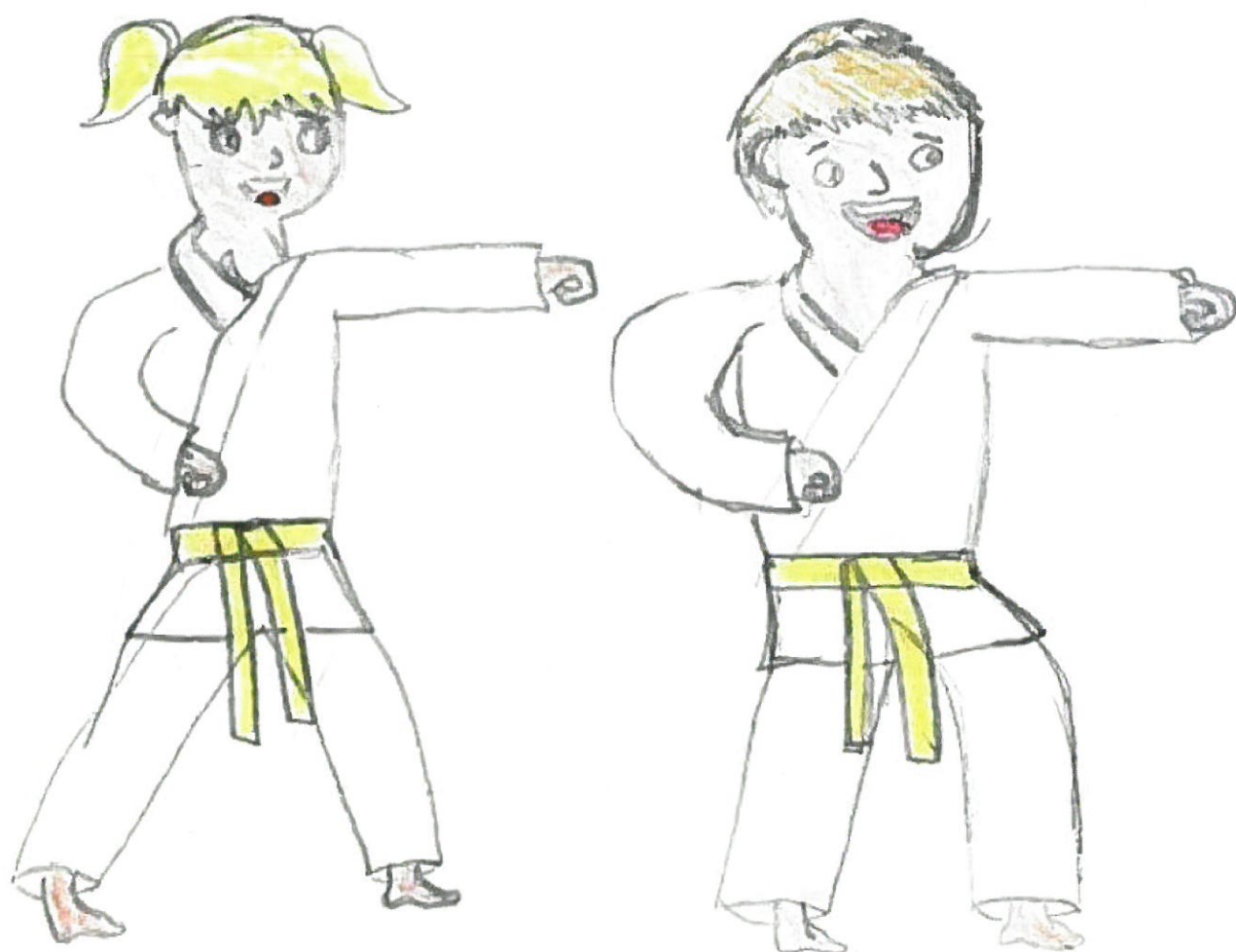
Trova e cerchi nella tabella le parole dell'elenco a destra

O	O	T	E	N	K	A	N	L	H	S	K	S	T	P	L	K	F	Y	IRIMI
W	P	I	U	Y	E	R	T	Y	K	I	O	P	K	L	U	I	G	I	TENKAN
E	L	A	T	L	I	M	A	F	I	F	A	C	C	A	C	K	D	R	KAITEN
S	H	I	K	K	O	L	O	K	U	R	Y	A	S	H	I	K	O	I	UESHIBA
D	F	E	R	D	C	C	C	C	S	H	I	O	N	C	D	F	S	M	DOSHU
I	M	I	R	I	F	T	S	U	G	I	A	S	H	I	K	I	H	I	MAEUKEMI
R	A	J	D	S	W	E	R	T	Y	U	H	J	C	F	S	A	U	T	USHIRO UKEMI
I	E	S	G	G	O	K	K	I	H	S	O	R	I	H	S	U	T	E	SHIKKO
M	S	H	C	V	U	E	S	H	I	B	A	R	T	T	T	Y	I	N	USHIRO SHIKKO
I	S	I	A	D	L	L	K	M	N	F	D	S	H	S	S	J	K	K	IRIMINAGE
N	A	O	F	H	R	D	I	C	H	I	G	G	T	F	S	K	K	A	IRIMITENKAN
A	Z	N	G	N	Q	M	D	F	G	H	J	K	G	F	S	I	K	N	OKURIASHI
G	X	A	G	C	E	F	I	M	E	K	U	O	R	I	H	S	U	A	SEIZA
E	C	G	D	K	O	T	E	G	A	E	S	H	I	G	I	U	G	A	IKKYO
S	F	E	U	D	Q	S	E	N	R	T	Y	U	D	G	O	O	N	S	SHIOGIRI
D	G	E	W	E	W	U	S	W	E	O	U	L	Q	R	G	P	A	D	SHIONAGE
R	A	S	F	H	R	F	E	A	U	T	I	O	A	E	I	Q	S	F	KOTEGAESHI
M	H	Q	G	A	T	D	I	S	T	D	I	G	S	U	R	Z	T	T	ICHI
T	J	Z	P	O	U	S	Z	D	R	S	I	A	G	I	I	X	Y	Y	SAN
L	I	K	K	Y	O	A	A	F	G	T	F	S	K	I	W	A	U	U	

Qui a fianco trovi le soluzioni,
capovolgi la pagina!

U	N	V		I	K	S	F	T	G	F	V	V	O	A	K	K	I	L	
Y	X	I	I	G	S	I	S	R	S	Z	S	O	U	P	Z	Z	J	T	
T	Z	T		S	U	R	S	D	I	S	T	D	A	T	G	A	H	M	
F	S	F		I	D	S	I	O	A	E	I	O	A	U	T	I	R	A	
D	P	A		G	R	O	L	O	U	L	E	O	U	S		E		D	
S	N	O		G	O	G	U	D	U	Y	T	R	N	E	S	D	O	S	
A	G	U		I	G	I	S	H	I	G	A	E	S	H	I	G	A	E	
U	A	G		E	F	I	M	E	C	E	F	I	M	E	C	E	F	I	
N	K	S		I	K	S	I	K	S	I	K	S	I	K	S	I	K	S	
A	K	S		I	K	S	I	K	S	I	K	S	I	K	S	I	K	S	
K	S	I		K	S	I	K	S	I	K	S	I	K	S	I	K	S	I	
N	I	T		T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	
E	T	S		H	I	R	O	S	H	I	K	O	G	G	S	G	S	I	
T	U	S		C	F	S	J	H	U	Y	T	R	E	R	S	D	J	R	
I	H	I		K	I	H	S	I	A	S	I	G	U	S	I	F	T	M	
M	S	F		D	C	N	O	I	H	S	C	C	C	C	C	C	C	C	
I	O	I		K	S	H	A	S	Y	R	U	K	O	K	O	K	K	S	
R	O	R		C	A	C	C	C	A	C	C	A	F	I	M	A	T	L	
I	G	I		L	U	I	P	K	L	U	I	P	K	L	U	I	P	K	
F	K	F		P	L	K	F	P	L	K	F	P	L	K	F	P	L	K	

Autore: Sofia (Hibiki Dojo Roma)



ADRIANO DE RELIC - LIRIUM ROMA

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.

合

氣

道

Disegno di Alex Dinica, Bushi No Keiko Aikido Dojo, Torino