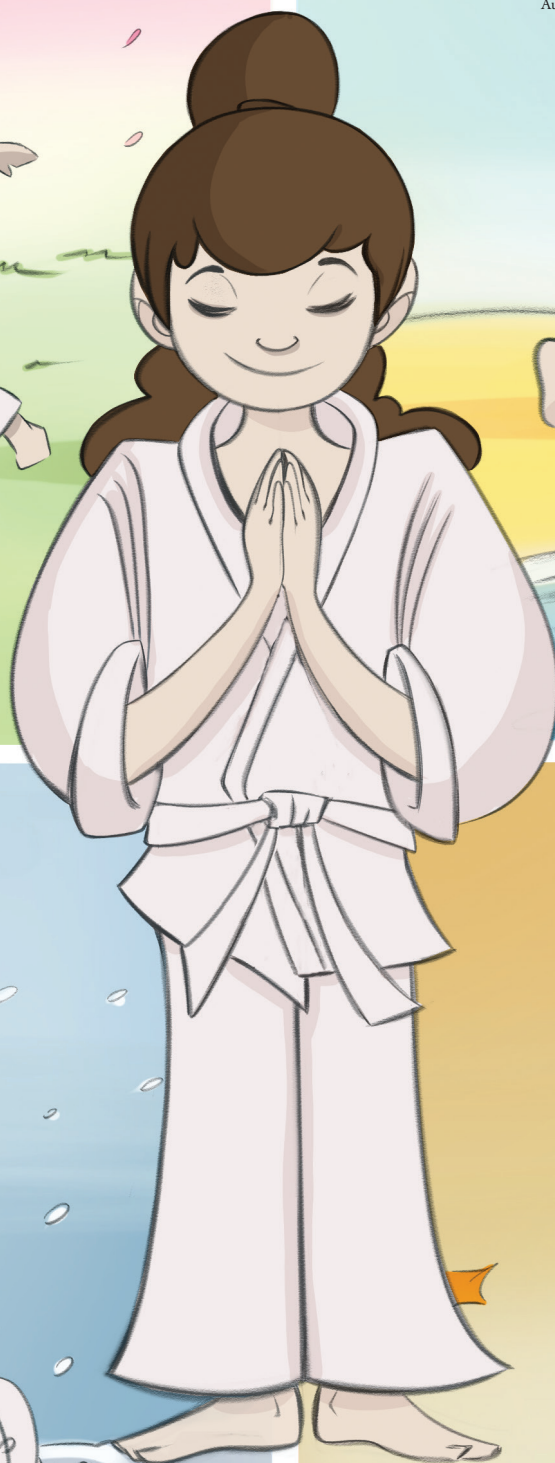


# AIKIDO PER RAGAZZI

Anno 16 (gennaio 2020)  
ISSN 2284-3973

Periodico dell'Aikikai d'Italia  
Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese  
Ente Morale D.P.R. 526 del 08/07/1978  
Autorizzazione Tribunale di Roma n°195/2018 del 6/12/2018

子供の合気道





# AIKIDO PER RAGAZZI

## 子供の合気道

### *Aikido per ragazzi*

Periodico dell'Aikikai d'Italia  
Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese  
Ente Morale D.P.R. 526 del 08/07/1978

Autorizzazione Tribunale di Roma n°195/2018  
del 6/12/2018  
ISSN 2284-3973  
Anno 16 (gennaio 2020)

Redazione e amministrazione  
via Giuseppe Casalinuovo 13

Direttore responsabile  
Lorenzo Casadei

Redazione:  
Gianna Alice  
Tiziana Bacco  
Geraldine Schreiber

Disegnatori:  
Giulia Campobello (copertina pp. 7 e 10)  
Alessandro Fava (fumetto e sfondo quarta)  
Domenico Zucco (quarta)

*Kanji e kana* che compaiono in questa rivista utilizzano il font *nagayama kai* i cui caratteri sono dipinti a mano dal maestro Nagayama Norio.

Le carte di hanafuda che compaiono nelle pp. 12 e 14 sono disegnate da Sandra Borderon e tratte dal libro di Véronique Brindeau, *Hanafuda, il gioco dei fiori*, 2016 Padova.

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* 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, 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.

Finito di stampare Gennaio 2020

GoPrint srls - Camisano Vicentino (VI)

## Editoriale

### (messaggio ai giovani praticanti, agli insegnanti e ai genitori)

*Aikido per ragazzi* cambia formato e redazione.

Nel prendere il testimone vogliamo esprimere un profondo ringraziamento a chi ci ha preceduto.

L'*aikidō* non è uno sport. Le nostre bambine e i nostri bambini non sono gratificati da effimere vittorie e scintillanti medaglie, ma sono introdotti allo Spirito della vera arte marziale intesa come *arte della Pace*: nella pratica scoprono il senso della collaborazione, della sincerità e del coraggio.

Orientare verso il superamento di una dimensione conflittuale e non competitiva, in un mondo dominato dal conflitto e dalla competizione, non è un compito che può essere affidato ai soli insegnanti, ma comporta la collaborazioni di questi con i genitori. Per questo abbiamo pensato di dedicare una parte della rivista anche ai genitori. Serve tuttavia un vero impegno soprattutto da parte degli allievi.

È nostro auspicio che, negli anni a venire, le nostre ragazze e i nostri ragazzi possano svolgere un ruolo attivo nella costruzione di un mondo migliore, che possano scoprire i misteri dell'arte e praticare fino a 100 anni insegnando a loro volta alle future generazioni.

Il fumetto di questo numero

**L'IRA DI O SENSEI** è ambientato ad Ayabe dove, ancora giovane, il Fondatore dell'*aikidō* visse per un certo periodo vicino al maestro Onisaburo Deguchi.

Se il suo maestro di Aikijutsu Sokaku Takeda (forse ve lo presenteremo nel prossimo numero), era un tipo duro, un vero samurai, Deguchi era invece un artista raffinato che trasmise al Fondatore un'idea della Via permeata dall'Amore.

Normalmente *un samurai non dovrebbe arrabbiarsi mai*, o quasi mai, ma come vedrete le arrabbiate di Ō Sensei erano un po' speciali.

Alla fine del fumetto troverete

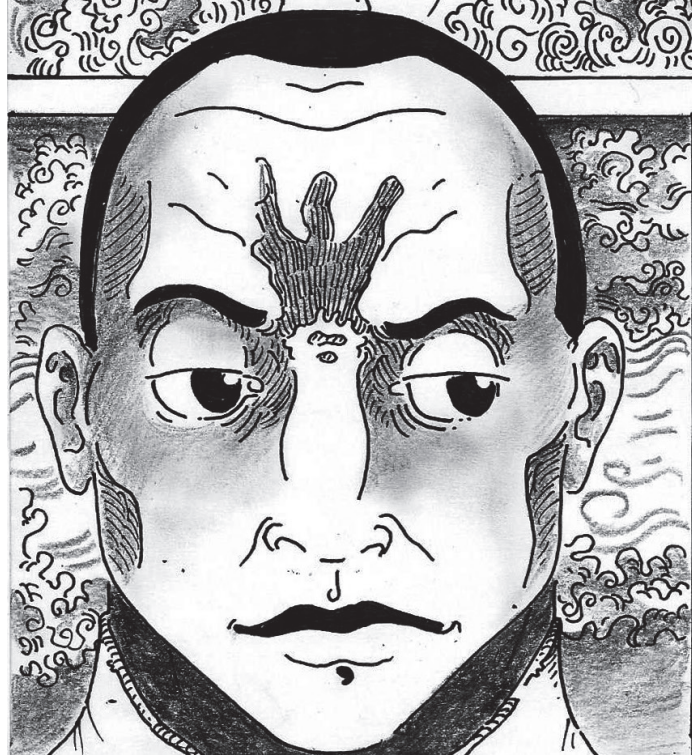
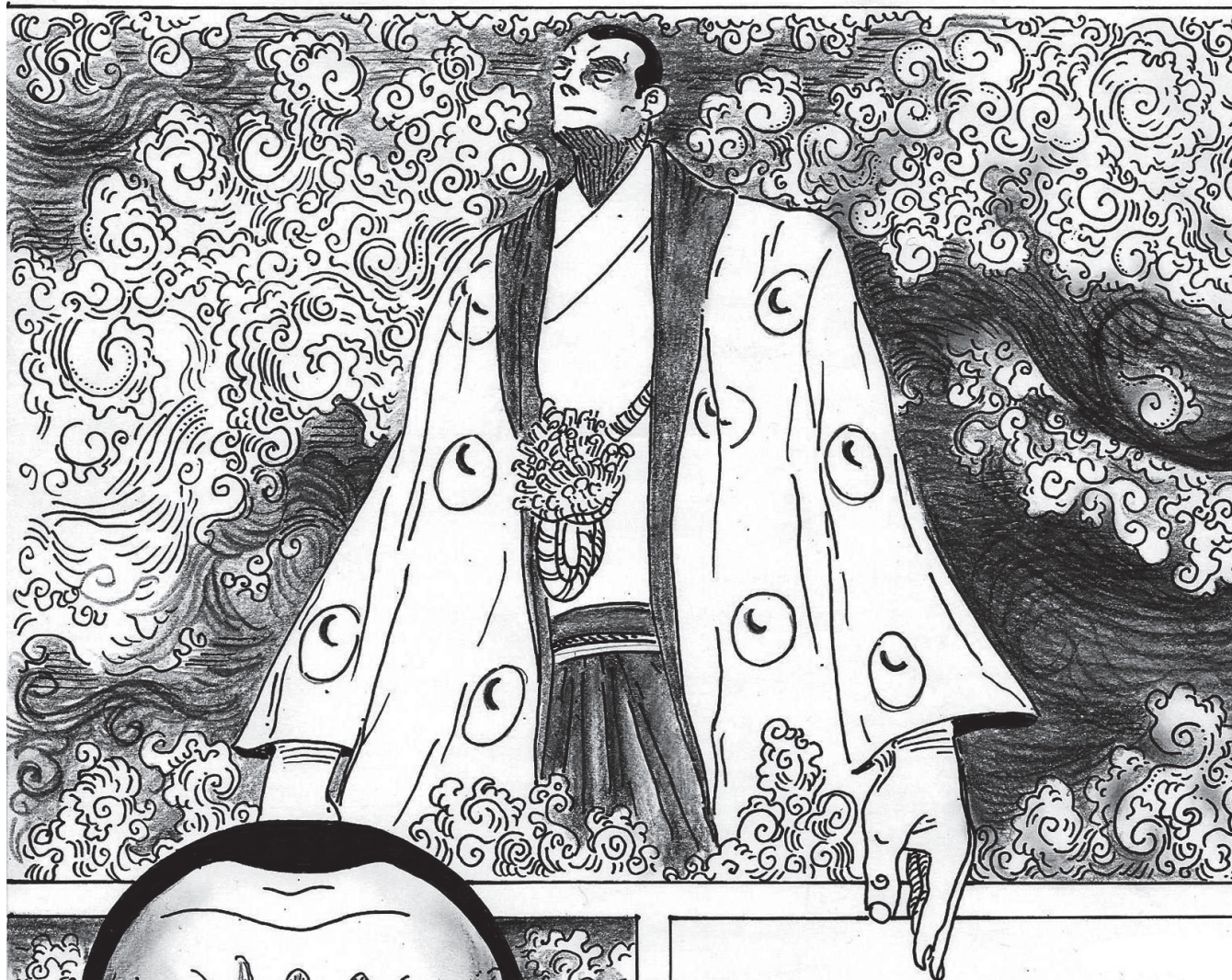
**LA PROMESSA.** Sono parole del maestro Tempu che il nostro direttore didattico Hiroshi Tada sensei spesso recita ad inizio lezione.

Se vi sembrano difficili non dovete impararle a memoria, ma cercate di comprenderne il senso.

Create un vostro personale giuramento che vi aiuti ad essere più forti, coraggiosi e anche giusti e felici.

# L'ira di Ō Sensei

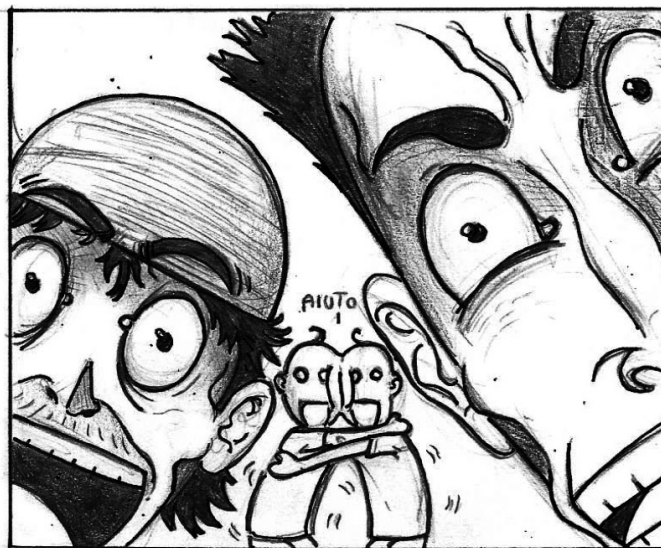
Testi di: Lorenzo Casadei e Disegni di: Alessandro Fava



Una volta Ō Sensei  
mentre passeggiava  
per Ayabe, vide litigare  
rumorosamente un  
gruppo di uomini.



Allora afferrò l'albero  
con una sola mano  
e lo spostò



Il maestro Onisaburo che lo aveva osservato gli disse allora

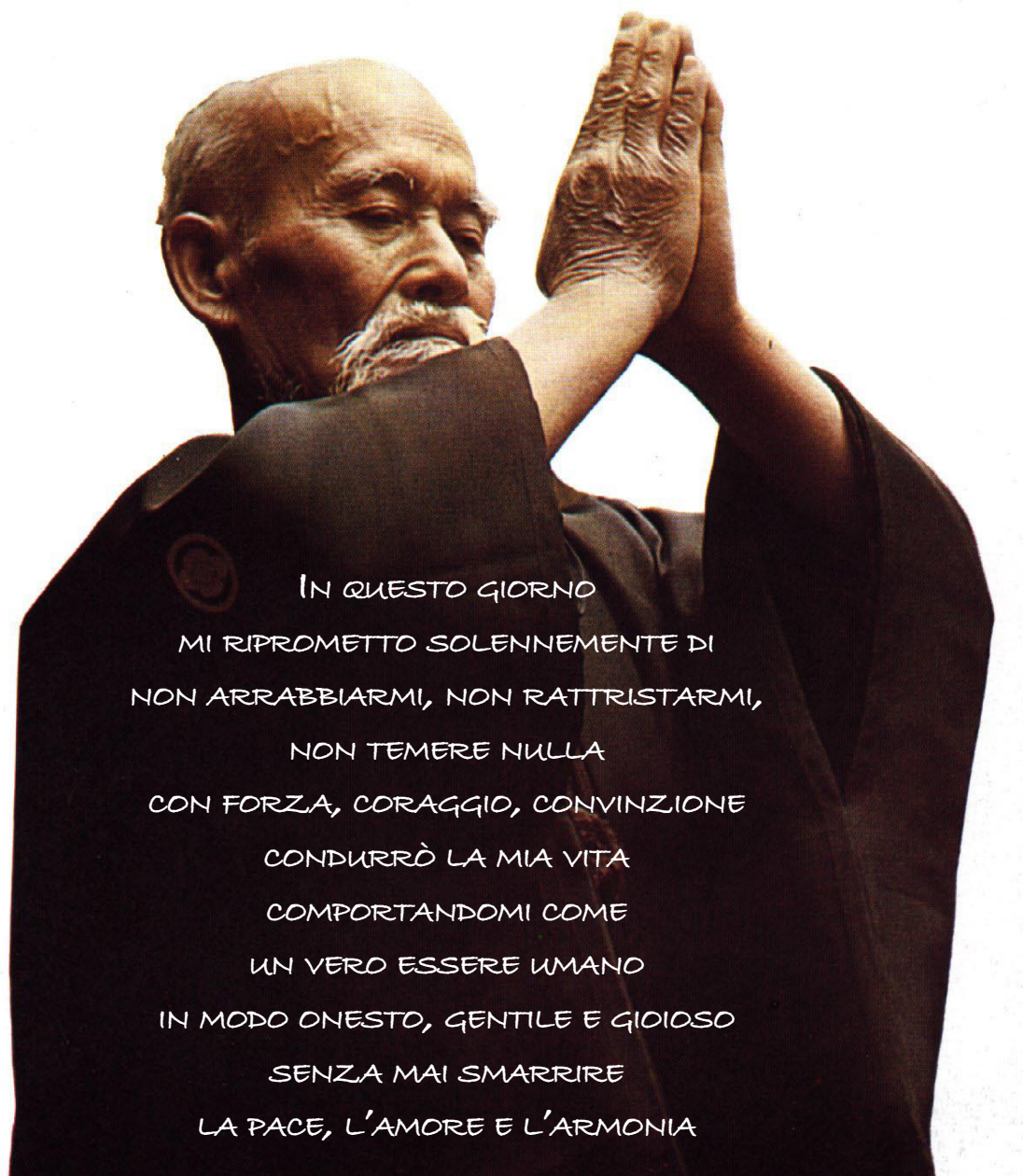


**“Questa è la potenza del giusto risentimento, canalizza questa forza e farai grandi cose”**



**Si racconta che la collera di Ō Sensei fosse esplosiva ma passeggera, si dice anche che pulisse l'aria.**

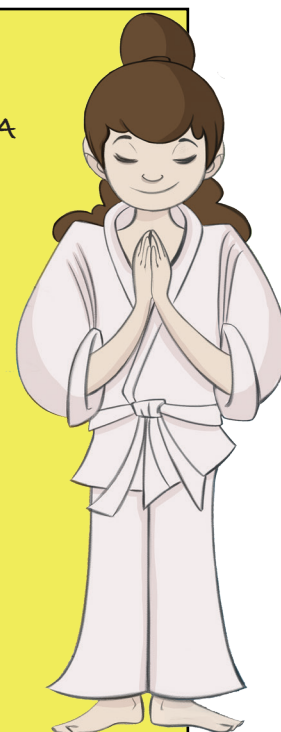
L  
A  
  
P  
R  
O  
M  
E  
S  
S  
A



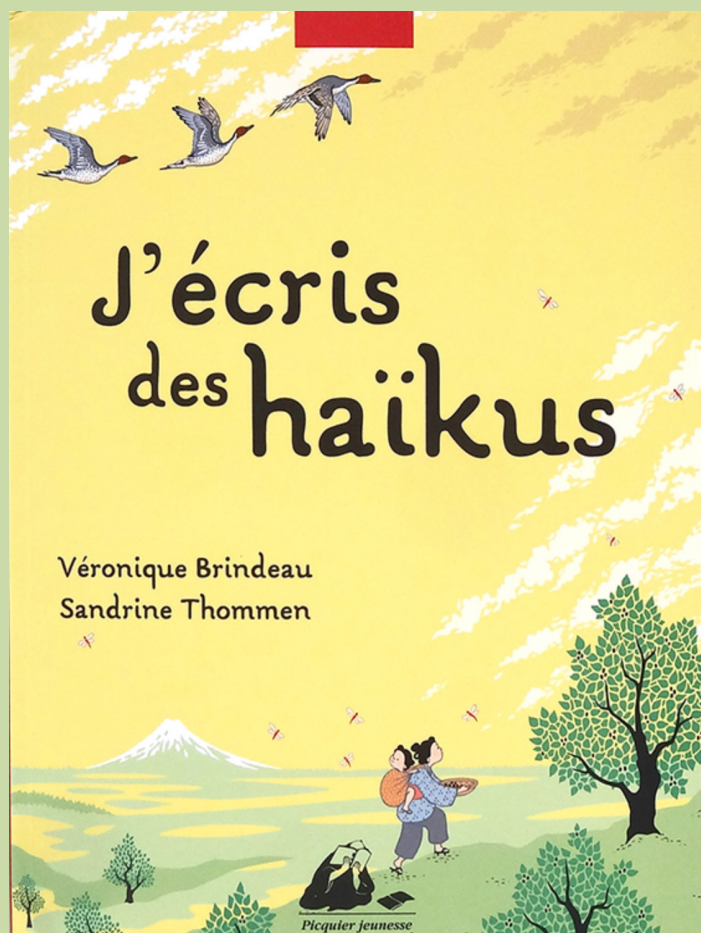
IN QUESTO GIORNO  
MI RIPROMETTO SOLENNEMENTE DI  
NON ARRABBIARMI, NON RATTRISTARMI,  
NON TEMERE NULLA  
CON FORZA, CORAGGIO, CONVINZIONE  
CONDURRÒ LA MIA VITA  
COMPORTANDOMI COME  
UN VERO ESSERE UMANO  
IN MODO ONESTO, GENTILE E GIOIOSO  
SENZA MAI SMARRIRE  
LA PACE, L'AMORE E L'ARMONIA

**VERSIONE PER  
RAGAZZE/I  
PROPOSTA DAL  
MAESTRO ZUCCO**

IN QUESTO GIORNO  
SENZA RABBIA, PAURA E TRISTEZZA  
CON GENTILEZZA GIOIA E FIDUCIA  
ADEMPIRÒ AI MIEI DOVERI  
VERSO LA VITA  
CON FORZA  
CORAGGIO  
CONVINZIONE  
VOGLIO VIVERE COME UN RAGAZZO  
VERO, SINCERO E LEALE  
IO LO PROMETTO SOLENNEMENTE



# AIKI HAIKU



**U**n'amica francese che si chiama Véronique Brindeau mi ha regalato un libro da lei scritto e illustrato da Sandrine Thommen che mi piacerebbe molto tradurre in italiano e che ha ispirato questo articolo.

Si intitola:

**J'écris des haïkus**  
che significa:

**Scrivo degli haiku**

il libro inizia con una domanda:

**Conoscete le più piccole poesie del mondo?**

La risposta molto probabilmente è

**si!**  
**Gli haiku giapponesi!**

**Ma quanti di voi sanno come si fanno davvero?**

Si tratta di brevi composizioni poetiche formate da sole 17 sillabe.

Nel libro l'autrice racconta come è nato questo stile, quali sono le sue caratteristiche e le regole per realizzarle, inoltre presenta gli autori più famosi e i loro consigli.

Ci sono anche giochi ed esercizi per far fare degli *haiku* ai bambini francesi.

Mi è venuta così l'idea di far fare anche a voi giovani aikidoka italiani delle composizioni poetiche in questo stile rapido ed immediato!

## Ma veniamo alle **due (tre) regole**:

1) **La parola di stagione**: in ogni *haiku* deve comparire almeno una parola che rimandi ad una delle 4 stagioni (o alla quinta, il periodo dell'anno nuovo in Giappone e per noi il Natale!).

Ad esempio si può citare un frutto di stagione, come la castagna per l'autunno o un animale che si fa vedere soprattutto in un certo periodo dell'anno, come la rondine in primavera, o le rane d'estate.

La parola di stagione dev'essere semplice e comprensibile per tutti. Non si tratta di una cosa che solo pochi conoscono, ad esempio i vostri amici, ma è un elemento che dovrebbe creare e comunicare la stessa atmosfera a tutti i lettori!

2) Un haiku è composto come si diceva di sole 17 sillabe, ma devono essere rigorosamente divise in **5, 7 e 5 sillabe**.

Di solito si legge due volte, perché è molto breve.

3) Questa regola vale solo per noi: **l'aiki parola**.

Nella poesia almeno una parola deve richiamare l'*aikidō*. Ad esempio una tecnica, il dojo, la spada, ecc... Ma per non contravvenire alla prima regola (la parola di stagione) la poesia dev'essere comprensibile anche a chi non conosce l'*aikidō*! Salvo un doppio senso che solo noi potremmo capire.

La difficoltà di questi nostri haiku è quindi doppia!

Un aiuto può venire dal carattere delle tecniche, che possiamo associare a dei fenomeni della natura e quindi anche ad una stagione.

Il Fondatore dell'*aikidō* non dava nomi alle tecniche, ma così era difficilissimo imparare, allora gli allievi hanno iniziato a chiamare *ikkyo*, *iriminage*, *kotegaeshi* ecc... ma per molti bambini italiani questi nomi giapponesi non entrano proprio in testa. Allora possiamo sbizzarrirci e dare dei nomi poetici alle tecniche per farle diventare più nostre. Questo può aiutarci molto a comporre i nostri *aiki haiku*!



Gru sul pino innevato, alcuni dei classici elementi dell'Inverno sono riuniti in questa splendida composizione di Katsushika Hokusai (1760-1849).



In questo particolare di un'illustrazione di Sandrine Thommen per *J'écrit des haikus* è possibile trovare molte parole chiave di stagione, ad esempio la pioggia d'autunno, l'acero rosso e il cervo, il ginkgo giallo e l'albero di kaki senza foglie ma pieno di frutti.



## Ecco degli esempi scritti da alcuni bambini del nostro dojo:

### **Foglia su foglia** di Prisca Santiangeli

*Foglia su foglia* è il nome che diamo a *kotegaeshi* (rovesciare il polso), perché la mano di *tori* (chi esegue la tecnica) e quella di *uke* (chi riceve la tecnica) ci ricordano due foglie che si appoggiano l'una sull'altra sospinte dal vento d'autunno verso terra.

Questo ci ricorda di portare bene la mano sotto il ginocchio!



### **Arcobaleno** di Ettore Ferraro

L'arcobaleno è invece riferito ad *ikkyo* che noi chiamiamo *Doppio arcobaleno* perché possiamo provare a fare questa tecnica immaginando di disegnare degli archi in cielo. Tuttavia spesso associamo *ikkyo* anche alla forza dell'onda e quindi, specie per chi vive in città e vede il mare soprattutto durante le vacanze, ha il "sapore" dell'estate.

Attenzione, la leggenda racconta che alla fine dell'arcobaleno vi sia una pentola d'oro, questo ci dovrebbe ricordare di completare bene il doppio arcobaleno affinché *ikkyo* funzioni e il compagno perda l'equilibrio!



### **Piccolo sasso** di Lorenzo Tondo

Naturalmente nella nostra composizione poetica possiamo anche raccontare una tecnica dal punto di vista di *uke* come in questo *haiku* molto invernale. Riconoscete la tecnica?

Ed ecco un consiglio d'autore che "ruba"  
dal libro di cui vi ho parlato:

*Di una cosa insignificante si può fare un'intera storia*

Takari Kikaru (1661-1707)

Vale a dire non sottovalutare le cose piccole che, come rivelano i migliori *haiku* possono contenere un intero universo!

**Avete imparato le regole? Spero di sì! Perché nei prossimi numeri ci piacerebbe molto pubblicare anche i vostri *haiku*.**

## 早口言葉

## HAYAKUCHIKOTOBATA

Ho capito, devo tradurre in *hiragana* : はやく ことば

Oops...voi aspettate la traduzione in italiano, quindi eccola:

## SCIOGLILINGUA !

Personalmente mi hanno sempre divertita e sfido chiunque a non averli mai provati da bambino. In italiano ce ne sono tantissimi e faccio qualche esempio per iniziare sperando che non li conosciate già tutti...

- 1** *Una rara rana nera sulla rena errò una sera, una rara rana bianca sulla rena errò un po' stanca.*
- 2** *Chi ama chiama chi ama, chiamami tu che chi ami chiami. Chi amo chiamerò se tu non chiami*
- 3** *Eva dava l'uva ad Ava, Ava dava l'uova ad Eva, ora Eva è priva d'uva, mentre Ava è priva d'uova.*
- 4** *Apelle, figlio di Apollo, fece una palla di pelle di pollo. Tutti i pesci vennero a galla per vedere la palla di pelle di pollo fatta da Apelle, figlio di Apollo.*
- 5** *Se l'arcivescovo di Costantinopoli si disarcivescoviscostantinopolizzasse, vi disarcivescoviscostantinopolizzereste voi come si è disarcivescoviscostantinopolizzato l'Arcivescovo di Costantinopoli?*

Ed ora passiamo a divertirci con quelli giapponesi!

I giapponesi ne vanno davvero matti e non solo ne hanno una quantità incredibile ma vi sono addirittura programmi televisivi in cui vengono proposti.

La lingua giapponese per noi ha una pronuncia apparentemente facile perché basata sulle 5 vocali a,i,u,e,o ma in realtà, studiando la lingua, ci accorgiamo che non è affatto semplice pronunciarla in modo corretto.

Quindi proviamo a giocare con gli scioglilingua e non con le regole della grammatica. Quelli che ho scelto sono semplici e si prestano ad imparare alcuni vocaboli giapponesi di cui propongo, oltre alla traduzione, un tentativo di pronuncia. Attenzione: prima li scrivo in modo corretto e ne faccio la traduzione poi, tentando di farveli leggere correttamente, li riscrivo con le parole spezzate inserendo un accento (anche se i giapponesi non hanno termini accentati...) e ogni tanto ci infilo un po' di aikidō.... Vediamo cosa ne salta fuori!

**1°**

Questo è facilissimo

右目右耳, 右耳右目

*Migi me migi mimi, migi mimi migi me*

Pronuncia:

*mighimè mighimimì, mighimimì mighimè*

Traduzione: Occhio destro orecchio destro, orecchio destro occhio destro

右 migi = destro / 目 me = occhio / 耳 mimi = orecchio

In aikidō vi mettere in *migihanmi*!**2°**スモモも桃も桃のうち、  
桃もスモモももものうちSumomo mo momo mo momo no uchi ;  
momo mo sumomo mo momo no uchi

pronuncia:

sumòmomò mòmomò, momonòùci;  
momomò sumomomò momo no ùci

Traduzione:

Sia la prugna che la pesca fanno parte della famiglia delle pesche;  
sia la pesca che la prugna fanno parte della famiglia delle pesche*sumomo* スモモ = prugna / *mo* も = anche / *momo* 桃 = pesca / *no* の = particella di specificazione / うち (内) *uchi* = dentro, traIn aikidō: 内 *uchi* lo usate per fare *uchikaiten*.....e passate “dentro” cioè “sotto”... il braccio.Momo in *dōjō* non lo usate ma oltre che “pesca” vuole anche dire “coscia” della gamba (ovviamente con un *kanji* diverso!!!)

3°

この子に常夏のココナツ九つ、  
あの子にも常夏のココナツ九つ

Kono ko ni tokonatsu no kokonatsu kokonotsu, ano ko ni mo tokonatsu no  
kokonatsu kokonotsu

Pronuncia:

konokòni tokònàtsunò kokonàtsu kokonòtsu, anokònimò tokonàtsunò  
kokònàtsu kòkònòtsu

Traduzione: Nove noci di cocco di un'isola tropicale a questo bambino,  
anche a quel bambino là nove noci di cocco di un'isola tropicale

この kono = questo / 子 ko = bambino / に ni = a / 常夏 tokonatsu = paese  
dell'estate eterna (=isola tropicale) / の no = particella di specificazione / ココ  
ナツ kokonatsu = noce di cocco / Ano ko ni mo = anche a quel bambino / 九つ  
kokonotsu = 9 / も mo = anche

I giapponesi hanno un sistema di numerazione a dir poco allucinante che qui  
non è il caso di approfondire. Prendete tutto per buono e... fidatevi... ma in *dōjō*  
il 9 sarà sempre *ku*

4°

裏庭には二羽、  
庭には二羽鶏がいる

Uraniwa ni wa niwa, niwa ni wa niwa niwatori ga iru

pronuncia:

uràniuà niuà, niuà, niuà niuà niuàtòri ga iru

Traduzione: Nel giardino sul retro ci sono due uccelli, nel giardino ci sono due polli

裏庭 Uraniwa = giardino sul retro / には ni wa = particella che qui specifica /  
二羽 niwa = 2 uccelli (羽 "wa" è un contatore per gli uccelli) /  
庭には niwa niwa = a proposito del giardino / 二羽鶏 niwatori = 2 polli /  
が ga = particella del soggetto / いる iru = verbo essere

裏 URA, che significa dietro, lo usate in *aikidō*!!!!

5°

蛙ぴょこぴょこ三ぴょこぴょこ  
 合わせてぴょこぴょこ  
 六ぴょこぴょこ

*Kaeru pyokopyoko mi pyokopyoko  
 awasete pyokopyoko mu pyokopyoko*

Pronuncia:

*kaeru piòkopiòko mìpiòkopiòko  
 auaséte piòkopiòko mu piòkopiòko*



Traduzione : Una rana fa 3 saltelli e aggiungendone altri 3 fanno 6 saltelli

蛙 *kaeru* = rana / *ぴょこぴょこ* *pyokopyoko* = onomatopea di un saltello / 三 *mi* = 3  
 / 合わせて *awasete* = in totale / 六 *mu* = 6

Non preoccupatevi se qui si conta in modo diverso...

in *dōjō* continuate a contare come vi hanno insegnato: 3 = *san* e 6 = *roku*.

### Alcune informazioni sulla lingua giapponese

Ai giapponesi non basta conoscere l'alfabeto come noi ma, fin dalle scuole elementari, devono studiare: *kanji*, *hiragana*, *katakana* e *romaji* !!!!!

Quindi non lamentatevi più del vostro studio!

I *Kanji* sono degli ideogrammi che indicano i vocaboli; quelli base per poter leggere un po' di tutto sono 2000!

L'alfabeto *hiragana* indica dei suoni e viene utilizzato per coniugare verbi, aggettivi, etc. o per specificare la lettura dei *kanji*. È composto da 51 suoni base e 66 suoni composti.

L'alfabeto *katakana* usa gli stessi suoni dell'*hiragana* scritti in modo diverso. Viene usato per indicare parole straniere o, come voi già sapete, nei fumetti.

L'alfabeto *rōmaji* utilizza le lettere dell'alfabeto inglese ed è usato per indicare parole straniere oppure specificare a noi poveretti che abbiamo solo 23 lettere come si leggono i loro termini.

Morale: se volete cimentarvi in una grande impresa questa è la lingua che fa per voi!



## LO SPAZIO DEI GENITORI

## AIKIDŌ: MIA FIGLIA CRESCE CON QUEST'ARTE 5 MOTIVI PER SCEGLIERLO

di Luciana Spina

In più di un'occasione mia madre mi ha detto: "Perché non la iscrivi a danza o a pallavolo? Sono più da femminuccia".

Me lo ripete più volte, ogni anno, in questo periodo in cui si vagliano le varie proposte di attività sportive o in più in generale extra-scolastiche e puntualmente rispondo: "Farà *aikidō*!".

Non ho mai convinto mia madre, che però applaude entusiasta alle lezioni aperte, e non spero di convincere nessuno. Tuttavia, desidero condividere con voi le ragioni per le quali rinnovo l'iscrizione al medesimo *dojo*, (Ken Yu Shin - Torino, M° Piero Villaverde), da ormai 4 anni. Mia figlia è cresciuta e continua a crescere con questa arte marziale per 5 buone ragioni:

1) È una disciplina non competitiva. I praticanti collaborano tra loro e si trattano con grande rispetto. Nel gruppo di mia figlia, i bambini non si prendono in giro, ma si aiutano l'un l'altro.

2) È un modo per migliorare la propria parte interiore in quanto insegna a gestire l'aggressività e a relazionarsi con se stessi e con gli altri in modo più sereno.

3) Insegna la disciplina. L'osservanza di regole e rituali è fondamentale, ne esistono per il saluto al Maestro e ai compagni, in fase di confronto e di apprendimento (guardando le dimostrazioni dei praticanti più esperti). Al maestro non sfuggono mai le distrazioni e i dispettucci tra i bambini che, di conseguenza vengono richiamati perché il rispetto per l'arte praticata, per sé e per gli altri dev'esserci sempre.

4) Stimola l'assunzione di una posizione posturale corretta, la coordinazione psicomotoria e il controllo muscolare. Si assumono posture differenti in base al momento dell'attività (a partire dal ritrovo arrivando alle prese passando attraverso i riposi). Le tante posizioni di guardia e di difesa sono da memorizzare e da controllare dal punto di vista mentale e muscolare, così i bambini sono spinti a concentrarsi. La mia bimba a volte non si accorge neppure che la stiamo osservando, talmente è concentrata! L'esecuzione ripetuta delle tecniche facilita l'apprendimento: apprendono sia il corpo sia la mente. La proiezione del corpo durante le prese ne consente l'allungamento muscolare e il coordinamento.

5) Rafforza l'autostima. Esercizio dopo esercizio, presa dopo presa, con il tempo sempre più complessi, i piccoli diventano più sicuri. Mia figlia ha accresciuto la fiducia in se stessa. Non teme il confronto (talvolta pratica l'arte con gli adolescenti) e si entusiasma molto nel riuscire a fare quello che fanno i grandi.

Questa è la mia esperienza di mamma di una bambina di quasi nove anni che pratica *aikidō* da quando ne aveva poco meno di cinque. Questo sport è stato presentato dai maestri come un grande coinvolgente gioco ed è vissuto ancora così, esattamente come suggerito dagli esperti, e forse è proprio questa la ragione per la quale continua a piacerle così tanto.

# AIKIDO PER RAGAZZI

## Sommario

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Editoriale                               | 2  |
| L'ira di O Sensei                        | 3  |
| La promessa                              | 7  |
| Aiki haiku                               | 8  |
| Hayakuchikotoba                          | 11 |
| Aikido: mia figlia cresce con quest'arte | 15 |

E per finire... un esercizio:



### La Montagna dell'hanmi

L'insegnante si mette in posizione di guardia  
e gli allievi più piccoli si arrampicano su di lui.

disegno del M° Domenico Zucco