

Anno 17 (gennaio 2021)

ISSN 2284-3973

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

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 17 (gennaio 2021)

Redazione e amministrazione
via Giuseppe Casalinuovo 13

Direttore responsabile
Lorenzo Casadei

Redazione:
Gianna Alice
Tiziana Bacco
Geraldine Schreiber

Disegnatori:
Giulia Campobello (copertina e p. 16)
Alessandro Fava (fumetto)

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

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 2021

GoPrint srls - Camisano Vicentino (VI)

Editoriale

È stato un anno difficile per tutti, grandi e piccoli.

Nei gruppi più fortunati che sono, malgrado tutto, riusciti a portare avanti gli allenamenti *online* e/o all'aperto, ha assunto grande importanza l'uso delle armi. Per qualcuno è stata la prima occasione per avvicinarsi all'*aikijō* (il bastone dell'aikidō), all'*aikiken* (la nostra sciabola di legno) e al *neribō*, che il nostro Maestro Tada chiama anche "bastone magico" perché può assumere ogni forma a seconda della fantasia di chi lo usa. Ma questo è stato anche un periodo per scoprire e inventare nuovi giochi da fare all'aperto. Qui vi presentiamo il vulcano.

L'aikidō è un territorio davvero senza confini che può adattarsi ad ogni tempo e circostanza, l'importante è non smettere di praticare!

E di studiare... la storia dell'aikidō con i fumetti di Ō Sensei.

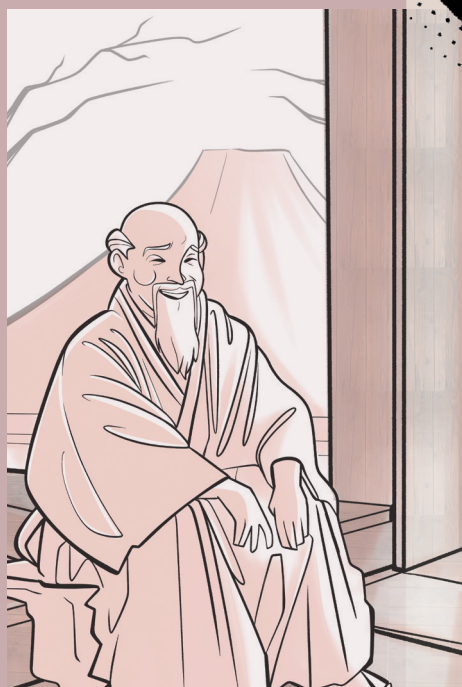
Buona lettura.

LE SFIDE DI Ō SENSEI A FUMETTI

che qui presentiamo sono tutte basate su testimonianze reali.

Gli episodi sono talvolta stati raccontati dagli stessi sfidanti sconfitti, come nel caso de **IL CAMPIONE DI SUMO** (Tenryū Saburō) e de **IL JUDOKA** (Kenshirō Abbe); oppure riferiti da testimoni oculari, come Gōzō Shioda per **I TIRATORI SCELTI** e **IL CACCIATORE**.

Tutti i testimoni citati sono divenuti maestri di rilievo.



Sommario

Editoriale	2
Le sfide di Ō Sensei	3
Kirigami	9
Aikido: lo spazio dei ragazzi	13
Aikido: lo spazio dei genitori	13
Il Vulcano	14

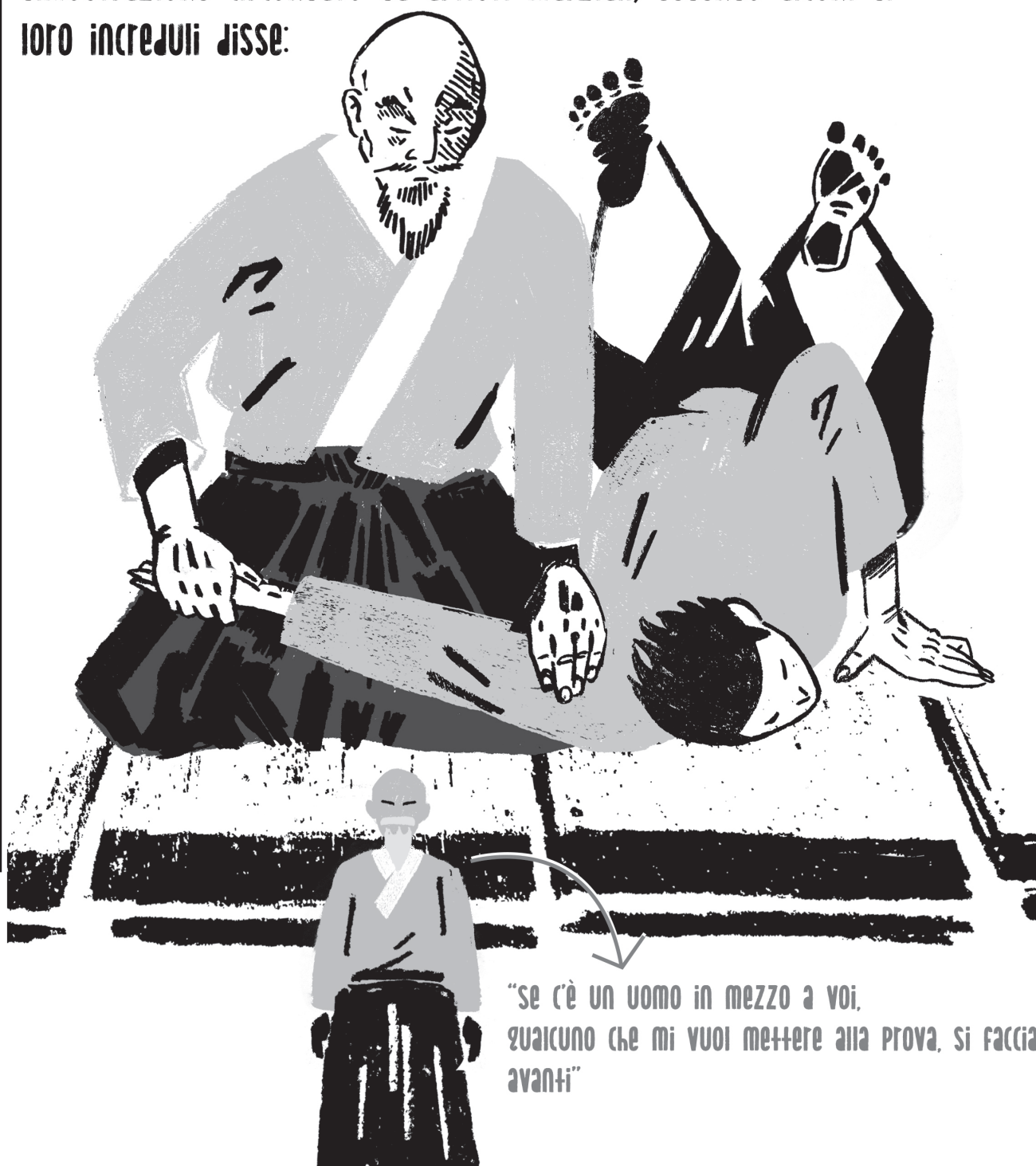
LE SFIDE DI Ō SENSEI

testi: LORENZO CASADEI

disegni: ALESSANDRO FAVA

IL CAMPIONE DI SUMO

— NEL CORSO DELLA SUA VITA IL FONDATARE DELLA NOSTRA DISCIPLINA DOVETTE AFFRONTARE MOLTE SFIDE. UNA VOLTA IN MANCIURIA FECE UNA DIMOSTRAZIONE CIRCONDATO DA ARTISTI MARZIALI, VEDENDO ALCUNI DI LORO INCREDULI DISSE:



"Sei il signor TENRYU, vero? Probabilmente
anche tu pensi che
per un vecchio come me non sarà semplice
proiettarti. Ricordati,
però, che il vero BUDO è molto più di
quello che pensi che sia"



O sensei gli porse la mano sinistra

"Mi sembri un tipo tosto.
Non sto mettendo forza, prova a farmi qualcosa"





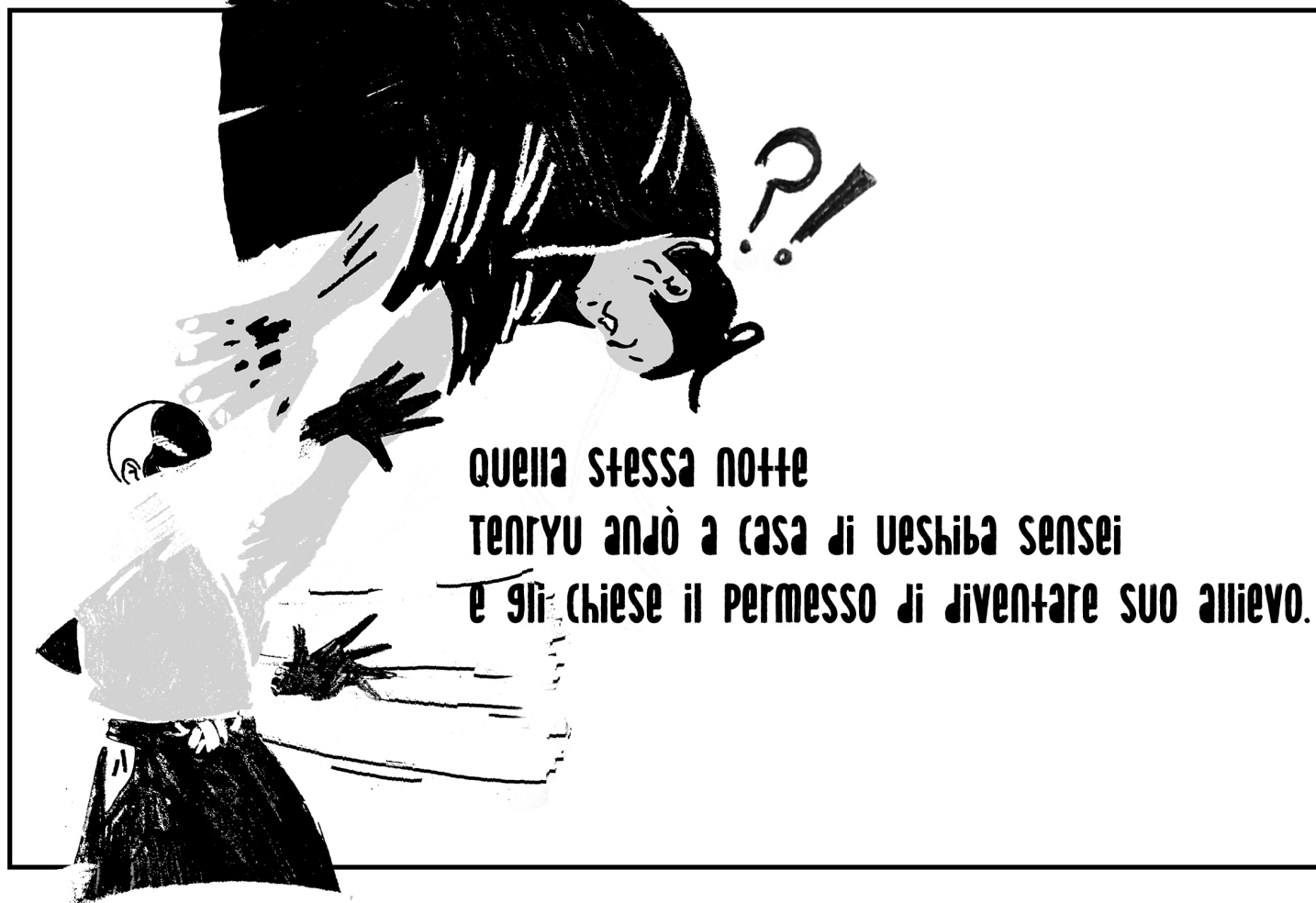
"com'è possibile? sembra Pietra.
questo vecchio è come una montagna!
Ma non posso darmi per vinto..."



IL SUMOTORI AFFERRÒ O SENSEI
CON ENTRAMBE LE MANI...



...tentando di forcergli il braccio.



QUELLA STESSA NOTTE
TENRYU ANDÒ A CASA DI UESHIBA SENSEI
E GLI CHIESE IL PERMESSO DI DIVENTARE SUO ALLIEVO.

IL JUDOKA

Un'altra volta O Sensei era in viaggio ...



O Sensei in treno nota un giovane robusto che sta appisolandosi e gli chiede:

"Sei un lottatore di Judo?"



"Sì, certo, ma come fai a saperlo?"

"Perché hai la corporatura da Judo-ka. Come ti chiami?"

"Tutti sanno chi sono, io sono Kenshiro Abe, campione nazionale giapponese di Judo!"

"Capisco"

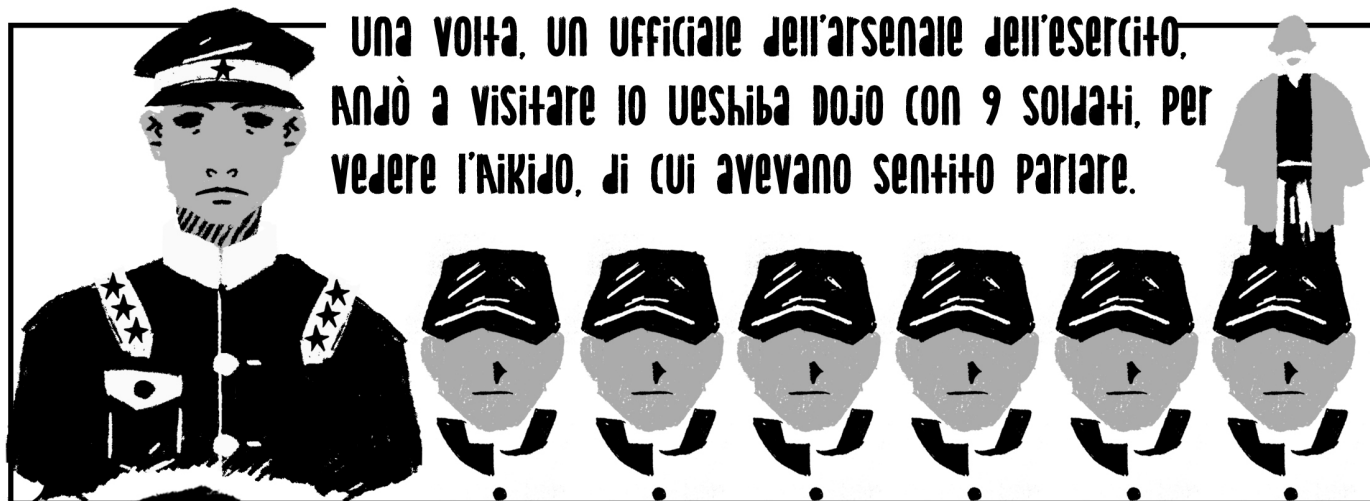
"Se sei così potente, spezzami un dito!"



"Ma tu chi sei?"

"Sono Morihei Ueshiba, il fondatore dell'Aikido"

I TIRATORI SCELTI



Una volta, un ufficiale dell'arsenale dell'esercito, andò a visitare lo Ueshiba Dojo con 9 soldati, per vedere l'Aikido, di cui avevano sentito parlare.



"Maestro, questi giovani sono tutti tiratori scelti, non sbagliano mai un bersaglio. La loro abilità di tiro era a livello olimpico. Sono loro che testano le nuove armi."

"Sì, i proiettili non possono colpirmi"
"Siete sicuro? Allora non vi dispiacerà provarcelo?"

"certo che no"



Il giorno stabilito la moglie del maestro è molto spaventata



"Ti prego cambia idea"
"Non ti preoccupare, non mi colpiranno mai."



Sulla via del ritorno
un allievo (SHIODA) chiede:



"sensei, come ha fatto a fare una cosa del genere?"

"Prima dello sparo, mentre premono il grilletto,
parte un lampo simile ad una pallina di luce dorata.

Il proiettile del revolver arriva dopo, quindi non è difficile evitarlo"

L'ESPERTO CACCIATORE

Un giorno l'allievo di O Sensei Shioda raccontò al signor Sadajiro Sato, che era uno straordinario cacciatore,

la storia di Ueshiba Sensei che evitava i colpi di revolver.



"Sono sicuro che non sarebbe in grado di evitare il mio colpo.

La testa di un uomo è molto più grande di quella degli uccelli a cui sono abituato a sparare. Non potrei mancarlo".

Sato va a sfidare Ueshiba Sensei.

Ueshiba Sensei si siede in seiza all'estremità del dojo.



Sato prende la mira.

Proprio mentre sta per premere il grilletto,

Ueshiba abbassa la testa riconoscendo la sconfitta e urla:

"Aspetta! Il tuo proiettile mi colpirà!

La tua mente è trasparente e puoi chiaramente colpirmi.

Non posso evitare i colpi di un uomo simile,

sei un vero maestro!"



切り紙

KIRIGAMI

Eccoci di nuovo insieme per scoprire una nuova arte giapponese. Di che si tratta? Per capirci cominciamo subito con i kanji: 切 è il carattere che significa taglio* 紙 significa carta.

Quindi ecco che Kirigami è

“L'ARTE DEL TAGLIO DELLA CARTA”!

Facilissimo!

Come ci sia finita una come me che fa origami terrorizzata dai tagli della carta non è facile da spiegare, ma vedrete che anche quest'arte ha qualcosa di misterioso: bastano un pezzetto di carta, un paio di forbici, una matita ed ecco che diventate subito degli artisti.

L'idea di tagliare la carta non è certo nuova e risale a secoli addietro, ma chi ha reso famoso il Kirigami in tutto il mondo è stato il prof. giapponese Masahiro Chatani che ha proposto diverse interpretazioni, dalle più semplici fino a complesse applicazioni in architettura ed ingegneria.

Il Kirigami sembra un “gioco” ma è una divertente applicazione matematica delle simmetrie! Avete già visto i bigliettini che, aperti, fanno apparire figure tridimensionali tagliate: questo è il POP UP Kirigami su cui Chatani ha scritto diversi libri, spiegando come creare semplici Pop up o complicatissimi monumenti e paesaggi tridimensionali... Probabilmente c'è un Kirigami che avete già fatto per creare una serie di bambini che si danno la mano. Con la tecnica delle simmetrie questa volta vi propongo di fare dei fiocchi di neve, che come sapete sono tutti diversi tra loro. Appena avrete capito come fare sarete stupiti della vostra bravura e fantasia e sarà difficile smettere!

Armatevi di un paio di forbici che tagliano bene e di un foglio di carta non troppo spessa perché si devono ritagliare più strati insieme. Per iniziare potete quindi usare sia un foglio della stampante che del quaderno che per prima cosa dovete tagliare in modo da avere un quadrato. Questo modo di fare Kirigami è forse il più noto, ma ci sono artisti che, invece di ritagliare, decidono di incidere un solo foglio asportando con apposite taglierine affilate e appuntite dei pezzetti microscopici facendo in modo che ne risulti un disegno: questo è il CUT OUT Kirigami.

Per avere un'idea della follia umana potete guardare su youtube i filmati dove, con incredibile precisione e pazienza, la famosa artista giapponese Masayo Fukuda crea lo spettacolare camaleonte, l'enorme polipo e tante altre figure. Se vi piace potete dare uno sguardo anche alle opere di Kanako Abe su <http://Kanakoa.be> e cercare altri autori.

In Giappone ho anche visto mostre di artisti che sovrappongono diversi strati di carta di riso sottilissimi e di vari colori, poi con incredibile abilità incidono la carta decidendo quanti strati asportare con un effetto tridimensionale e sfumato davvero incredibile.

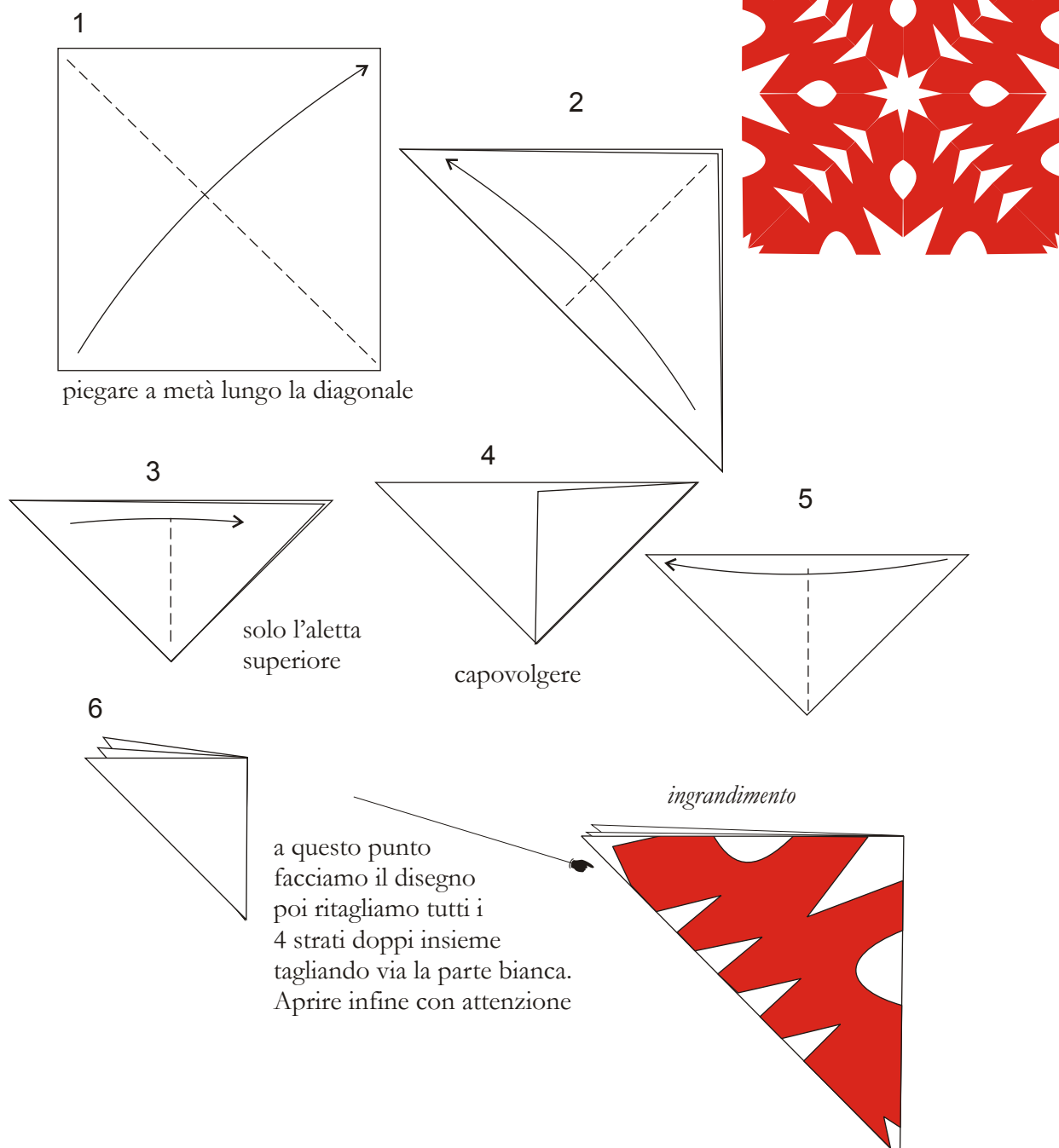
Adesso però è ora di mettersi all'opera quindi seguite le istruzioni poi scatenate la fantasia e vi accorgerete presto che anche quest'arte come l'origami è “pura follia giapponese”.

七切

* È lo stesso carattere che utilizziamo ad esempio per *shihogiri* 四方切り,

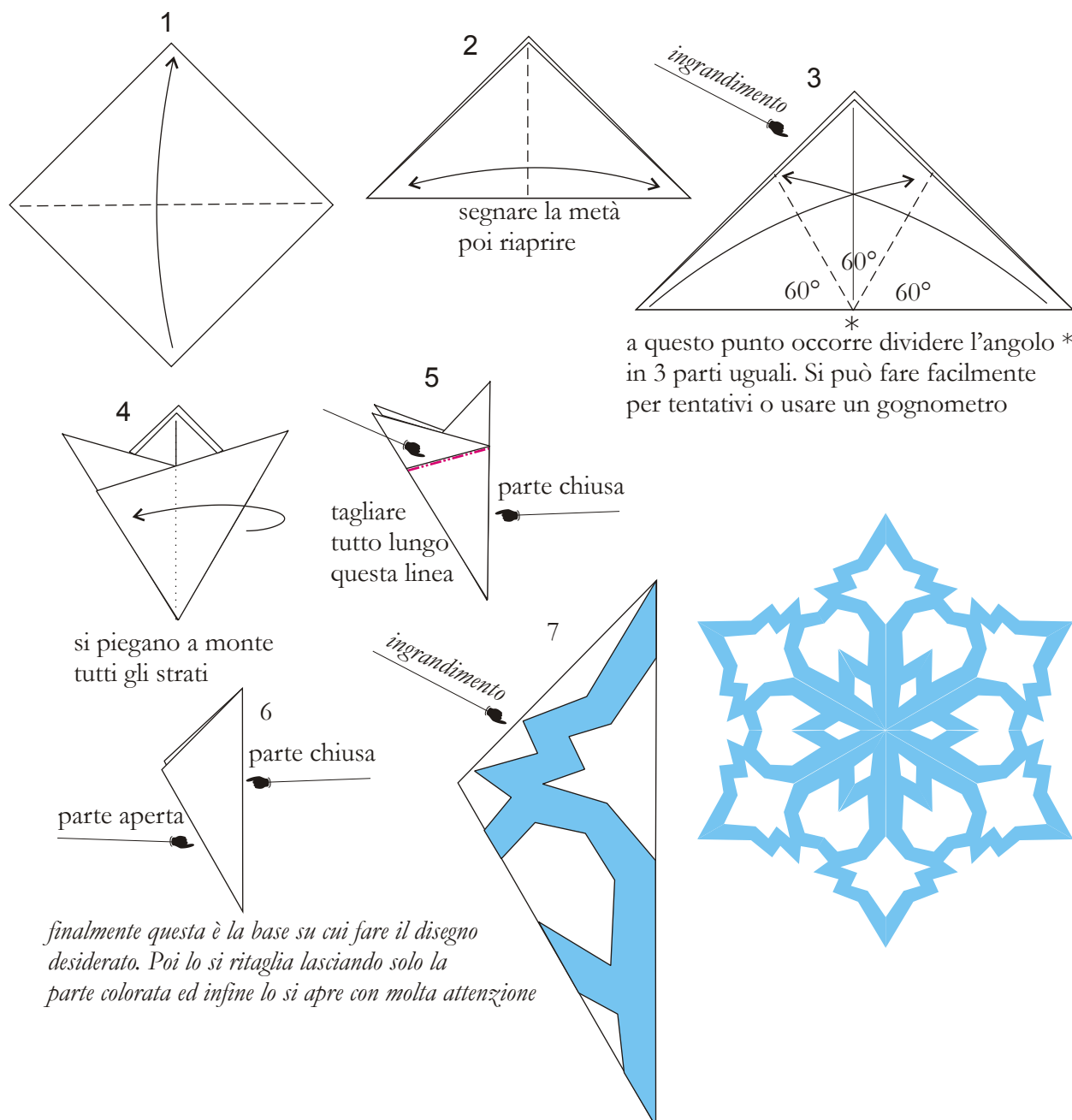
il taglio nelle quattro direzioni che spesso facciamo con o senza spada a inizio lezione. Shi 四 (il numero 4) ho 方 (direzioni) e kiri 切り (taglio) che si trasforma in giri per motivi fonetici; in giapponese infatti accade spesso nelle parole composte il suono puro ㄎ si trasformi nel suono “impuro” ㄎ (ㄎ' → ㄎ').

semplice kirigami “quadrato forato”



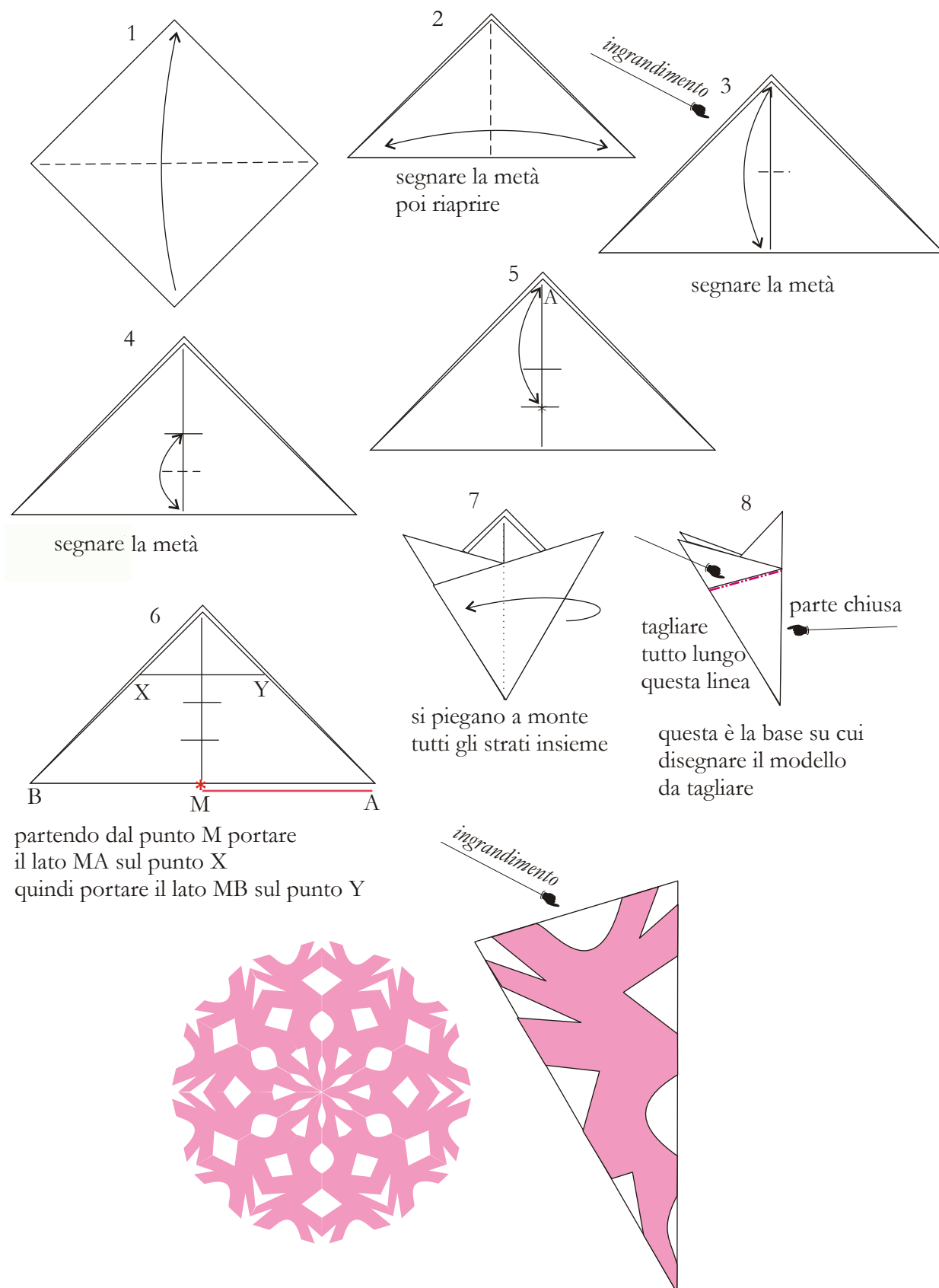
kirigami “fiocco di neve A”

I fiocchi di neve sono nella maggior parte dei casi esagonali, quindi eccovi come crearli



kirigami “fiocco di neve B”

vi propongo un altro fiocco di neve usando un altro modo per la trisezione dell'angolo



LO SPAZIO DEI RAGAZZI

DAL DOJO SHIZENTAI DI LAURIA

Salve a tutti, mi chiamo Dominga, ho quattordici anni e pratico aikido da cinque. In quest'articolo vorrei narrarvi la mia esperienza raccontandovi brevemente tutta la mia storia. Io sono una ragazza che molti definiscono allegra e solare e ho tutto nella mia famiglia, ma ho un piccolo difetto, che alcune volte diventa un problema per me: sono un po' in sovrappeso. Allora voi mi direte: qual è il problema, in fondo basta mangiare un tantino in meno, no? È proprio questo il punto ragazzi, mi vergogno un po' a dirlo, ma non riesco a farlo. Già dalle elementari avvertivo questa mia diversità, poiché mi guardavo allo specchio (che per fortuna non è mai andato in frantumi) e io stessa notavo di essere la più grande di tutti. Per distrarmi un po', quindi, ho iniziato a fare la cosa in cui riuscivo meglio: lo sport. Pensate che già all'età di otto anni sapevo giocare bene a calcio, a pallavolo, a tennis, ma non ero ancora soddisfatta. Decisi, per questo motivo, di cercare un altro sport

da praticare. L'occasione mi si presentò subito agli occhi, infatti, un giorno due dei miei amici, che già praticavano aikidō mi mostrarono uno di quelli che oggi ritengo un semplicissimo esercizio. Incuriosita sempre più da questa disciplina un giorno convinsi mio padre a farmi iscrivere nel dojo in cui attualmente pratico aikidō. Credetemi, fu davvero faticoso inserirmi, poiché, per l'ennesima volta ero impacciata rispetto agli altri. Nel rivedermi ora in varie videocassette, mi definirei un *"pinguino in cerca della madre"*. Per fortuna ora sono diventata più agile! Per farla breve, vi volevo dire che l'aikidō mi ha aiutato a relazionarmi con gli altri e mi ha anche aiutato a non pensare al mio eccessivo peso come un qualcosa che mi rendesse peggiore rispetto agli altri. Per questo vi dico con tanta convinzione che l'aikidō è una disciplina bellissima in cui si impara a stare insieme, ad acquistare più sicurezza in se stessi e nelle proprie capacità. Aiuta, inoltre, a sviluppare le capacità intellettive e i riflessi di ognuno e poi, non dimentichiamo che è un'ottima forma di difesa personale! Per questo e per mille altri motivi io amo l'aikidō.

Dominga Di Lascio



disegno di Mariavelia Viceconti

LO SPAZIO DEI GENITORI

NON FATELI RINUNCIARE SE VANNO MALE A SCUOLA

Lo sapevate che recenti studi dimostrano che non è produttivo per il rendimento scolastico che i genitori facciano saltare lezione se i figli hanno preso brutti voti a scuola?

Lo sapevate che le capacità di attenzione dei giovanissimi stanno crollando anno dopo anno ma che l'aikidō è tra le discipline che aiutano a potenziare memoria e concentrazione? Insomma la pratica dell'aikidō non è mai antagonista della scuola, e andrebbe considerata come una materia che aiuta le altre.

IL VULCANO

LO SAPEVATE CHE AI TEMPI DEL FONDATORE DELL'AIKIDO, MORIHEI UESHIBA, GLI ALLENAMENTI ERANO TALMENTE DURI CHE IL SUO ERA STATO CHIAMATO «DOJO DELL'**INFERNO**»? ANCHE IL GIOCO CHE VI PROPONIAMO IN QUESTO NUMERO TRASFORMERÀ IL VOSTRO DOJO IN UN (DIVERTENTE) INFERNO DI **PALLE INFUOCATE**.

IL GIOCO NASCE DA UN DOCUMENTARIO DI WERNER HERZOG CHE SI CHIAMA PROPRIO DENTRO L'INFERNO (2016) E CHE RACCONTA STORIE DI VULCANI E VULCANOLOGI. LA STORIA CHE CI INTERESSA È LA TESTIMONIANZA DI UN VULCANOLOGO CHE STUDIA IL MONTE **EREBUS**. SI TRATTA DI UN VULCANO CHE CON I SUOI QUASI 3800 METRI È IL SECONDO PIÙ ALTO AL MONDO, ED UNO DEI PIÙ ATTIVI... QUESTO GIGANTE SPITALAVA SI ERGE

TRA I **GHIACCI** DELL'**ANTARTIDE**,
E PER L'ESATTEZZA NELL'ISOLA DI ROSS.

MA ECCO COSA CI SPIEGA IL VULCANOLOGO CHE LO STUDIA:

"QUANDO SEI SUL CRATERE, LA LAVA POTREBBE ESPLODERE IN QUALUNQUE MOMENTO... L'ULTIMA COSA DA FARE - SPIEGA IL VULCANOLOGO - È DARGLI LE SPALLE E CORRERRE OPPURE GETTARSI A TERRA. INVECE BISOGNA OSSERVARE I LAPILLI IN CIELO CHE POTREBBERO VENIRE VERSO DI NOI, E SEMPLICEMENTE SPOSTARSI DI LATO".

QUESTO È UN PRINCIPIO FONDAMENTALE IN AIKIDO:

QUANDO ARRIVA UN ATTACCO RESTARE TRANQUILLI E SEMPLICEMENTE SPOSTARSI IN UN PUNTO SICURO (AD ESEMPIO DIETRO ALL'ATTACCANTE)-



IL CRATERE DEL MONTE EREBUS

Il gioco

PER GIOCARE SERVONO:

- 1) UNO O DUE JO (IL BASTONE CHE SI USA IN AIKIDO);
- 2) UNA GRANDE PALLA DEL TIPO DI QUELLE CHE SI USANO PER DISTENDERSI CON LA SCHIENA;
- 3) UNA O DUE PERSONE CHE SAPPIANO TIRARE DEGLI TSUKI POTENTI;
- 4) DEGLI INTREPIDI AIKIDOKA-VULCANOLOGI PRONTI A SFIDARE LE PALLE INFUOCATE.

IL VULCANO SI PIAZZA AL CENTRO O, NEL CASO DI DUE TIRATORI, ALLE DUE ESTREMITÀ DELLO SPAZIO UTILIZZATO CHE FA DA DOJO.

È MOLTO IMPORTANTE CHE CHI FA DA VULCANO SIA UN TIRATORE ABBASTANZA ESPERTO: IN GENERE ALL'INIZIO SARÀ L'INSEGNANTE EVENTUALMENTE CON UN SUO AIUTANTE.

PER I TIRI NORMALI LA PALLA VA PRESA AL CENTRO, ECCEZIONALMENTE PUÒ ESSERE FATTO UN TIRO CHE SOLLEVI LA PALLA (PALLA PERICOLOSA).

LA PALLA VIENE QUINDI TIRATA PER COLPIRE I VULCANOLOGI.

ATTENZIONE: IL VULCANO DEVE SEMPRE ESSERE LONTANO ALMENO TRE METRI DAI VULCANOLOGI.



RICORDATE IL CONSIGLIO

DEL VULCANOLOGO ESPERTO:

NON DATE MAI LE SPALLE AL VULCANO
(COME NELLA FIGURA SOPRA) CORRENDO
DISORDINATAMENTE, E NON STATE TROPPO
VICINI AL CRATERE...

CERCATE DI RIMANERE SERENI

E DI SCANSARE LE PALLE INFUOCATE

CON GLI SPOSTAMENTI DEI PIEDI

CHE AVETE IMPARATO A LEZIONE

AD ESEMPIO CON UN BUON OKURIASHI.

