

Dispensa introduttiva

Questa dispensa è stata pensata per aiutare il praticante ad imparare e ricordare i principi che regolano la pratica corretta.

武
産
会
苑



IL DOJO

Il dojo non è un semplice spazio dove si pratica, è il luogo dove si apprende la Via.

L'allievo entra nel dojo e deve lasciare alle spalle tutti i problemi della quotidianità, purificarsi la mente e concentrarsi sull'allenamento per superare i propri limiti e le proprie insicurezze, in un costante confronto con sé stesso.

Il dojo è come una piccola società, con regole ben precise che devono essere rispettate. Quando gli allievi indossano il keikogi diventano tutti uguali; la loro condizione sociale o professionale viene lasciata negli spogliatoi, per il maestro essi sono tutti sullo stesso piano. Si apprende con le tecniche una serie di norme, che vanno dalla cura della persona e del keikogi, al fatto di non urlare, non sporcare, non fumare, non portare orecchini od altri abbellimenti (per evitare di ferirsi o di ferire), al fatto di comportarsi educatamente sino all'acquisizione dell'etica dell'arte marziale che discende da quella arcaico-feudale dei samurai: il Bushido o Via del guerriero.

Il coraggio, la gentilezza, il reciproco aiuto, il rispetto di se stessi e degli altri sono dettami che entrano a far parte del bagaglio culturale dell'allievo. Nel dojo non si usa la violenza: non per nulla le arti marziali enfatizzano la forza mentale e non quella fisica, condannata prima o poi ad affievolirsi.

Si entra e si esce dal dojo inchinandosi: un segno di rispetto verso l'arte, ringraziamento per tutto ciò che di valido essa ha offerto. Nel dojo viene eseguito il rito del soji (pulizia): gli allievi, usando scope e strofinacci, puliscono l'ambiente, lasciandolo in ordine per i successivi allenamenti. Tale gesto è il simbolo della purificazione del corpo e della mente: i praticanti si preparano ad affrontare il mondo esterno con umiltà, dote necessaria per apprendere e per insegnare l'arte marziale.



REGOLE DEL DOJO

Praticando Aikido potrai costruirti un migliore equilibrio psico-fisico e migliorare i rapporti interpersonali. Per riuscire in tutto questo devi allenarti quotidianamente.

L'allenamento fa aumentare la tua capacità di concentrazione educandoti all'autodisciplina e all'autocontrollo senza alcun rischio e pericolo. Ecco perchè è molto importante ascoltare e seguire i suggerimenti dell'insegnante.

Per instaurare un clima gradevole per tutti nel dojo durante l'allenamento è importante rispettare le regole di buona educazione, prima tra tutte la cura della propria igiene personale.

Spegnere i telefoni cellulari durante la lezione.

All'allenamento possono assistere i nuovi iscritti ed ospiti. Come socio paghi una quota d'iscrizione. Oltre alla quota di iscrizione è previsto il pagamento di una retta mensile da pagare anticipatamente.

Chiunque non rispetti le regole comuni o si comporti in modo inopportuno verso l'insegnante o i suoi compagni, o non dovesse rispettare le regole del dojo potrà essere allontanato dal dojo.



BUONE MANIERE

Per poter praticare Aikido occorre rispettare il tuo Maestro ed il tuo partner. Senza questo rispetto che è fondamentale non potrai mai esprimere le tue capacità in Aikido.

Cerca sempre di arrivare in tempo all'allenamento. Comportati cortesemente nei confronti del tuo Maestro e non disturbare la concentrazione sul tatami. Inchinati prima di entrare o di uscire dal tatami, questo ti aiuta a ricordare l'importanza della concentrazione.

Prima dell'inizio dell'allenamento, siediti in Seiza (in ginocchio) al bordo del tatami e aspetta in silenzio. I tuoi compagni con grado superiore ed ospiti si siedono sul lato destro del tatami. L'allenamento inizia con un saluto verso il Maestro, tutti insieme: ONEGAI-SHIMASU.

Ricordati di fare l'inchino verso il tuo compagno prima e dopo l'allenamento. Fare l'inchino verso il maestro dopo un suo consiglio, suggerimento o correzione. Se arrivi in ritardo, siediti in Seiza nell'angolo del tatami ed aspetta. Quando il tuo insegnante di vede fai l'inchino dicendo ONEGAI-SHIMASU.

Se devi andare via prima del termine dell'allenamento avverti il Maestro dopo di che ti siedi nell'angolo del tatami in Seiza e saluta dicendo DOMO ARIGATO GOZAI-MASHITA. L'allenamento finisce con un saluto verso il Maestro tutti insieme:

Il Maestro dice ARIGATO GOZAI MASHITA e tu rispondi DOMO ARIGATO GOZAI MASHITA.

COMPORAMENTO

Affinchè l'allenamento possa svolgersi senza alcun rischio e affinché tu ed il tuo compagno possiate crescere serve concentrazione assoluta. Evitare quindi di parlare inutilmente durante l'allenamento.

Per poter assistere agli allenamenti è sempre necessario chiedere il permesso all'insegnante. Rumori e voci disturbano la concentrazione dell'insegnante e degli allievi.

L'aikido si basa sul rispetto e sulla fiducia reciproca. E' fondamentale seguire attentamente quello che dice l'insegnante, solo così l'allenamento diventa efficace e sicuro.

E' estremamente importante cercare di valutare le proprie capacità, quelle del compagno e cercare di mantenere le prestazioni a pari livello.

E' importantissimo che il tuo compagno non intuisca la tecnica che tu intendi usare.

IGIENE

Per creare un'ambiente gradevole a tutti, è fondamentale curare la propria igiene. Questo significa anche lavare regolarmente il keikogi.

Lavarsi sempre i piedi prima di cominciare l'allenamento, tenere sempre corte le unghie dei piedi e delle mani. Non masticare la gomma o tenere caramelle in bocca durante l'allenamento.

Togliere le collane, anelli, braccialetti ed orecchini prima dell'allenamento. Il comportamento corretto che terrai in palestra può essere considerato come l'inizio migliore di una lunga strada verso la conoscenza dell'Aikido.



ORDINE

Il comportamento corretto è importante anche fuori dal tatami. Affinché l'ambiente resti pulito ed in ordine ognuno deve rispettare le norme di buon senso e responsabilità. Porta a casa sempre il keikogi e gli asciugamani dopo l'allenamento.

PAGAMENTO

Dal primo allenamento come principiante, diventi socio dell'Aikido Club Sassuolo. Hai così diritto a partecipare a tutti gli allenamenti che si svolgono negli orari indicati. Come socio paghi una quota mensile che pagherai finché parteciperai agli allenamenti. Per chi lo desidera è possibile effettuare il pagamento della quota anche trimestralmente o annualmente sempre anticipatamente. La quota versata dal socio non gli sarà restituita anche se egli non dovesse frequentare gli allenamenti. Nel caso in cui il socio dovesse assentarsi per un periodo superiore a 3 mesi, dovrà pagare una nuova quota di iscrizione per poter riprendere gli allenamenti.

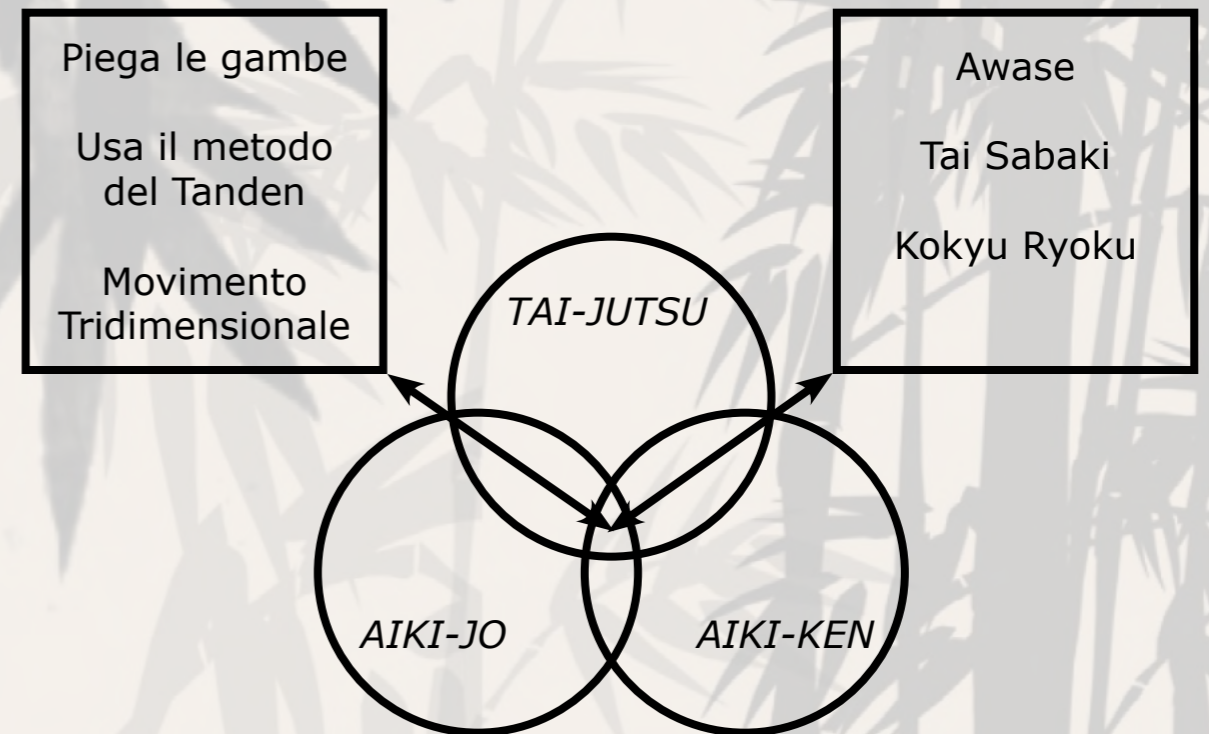
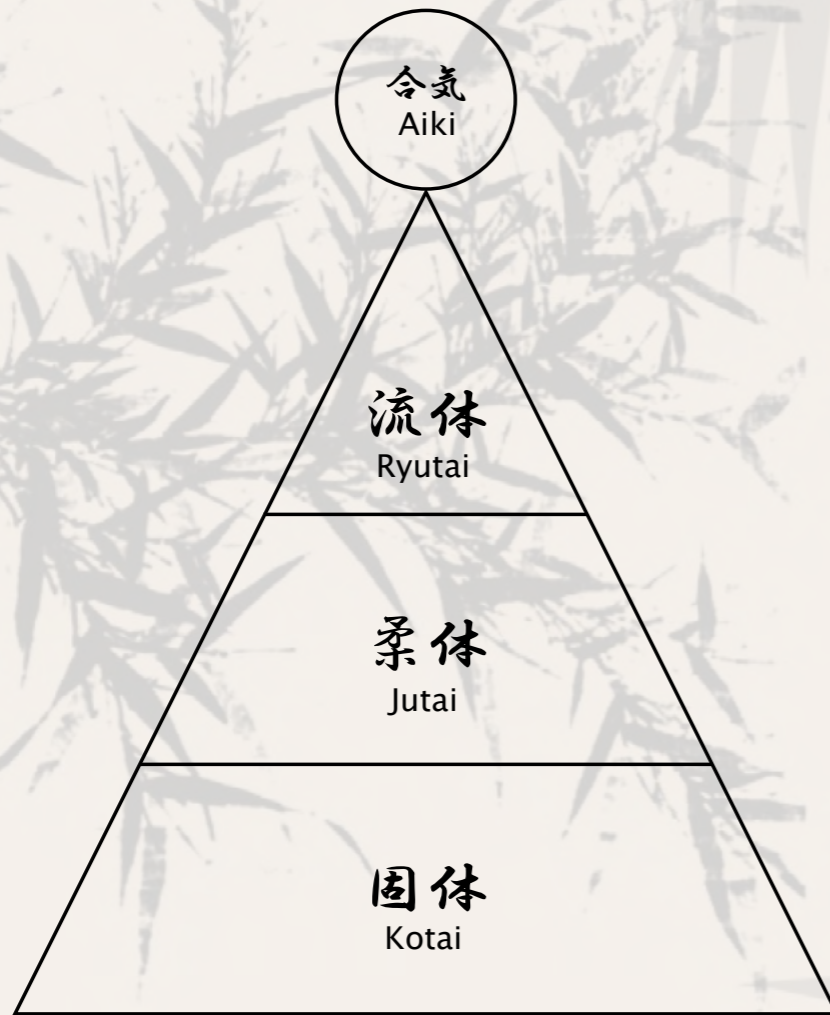


Takemusu Aiki

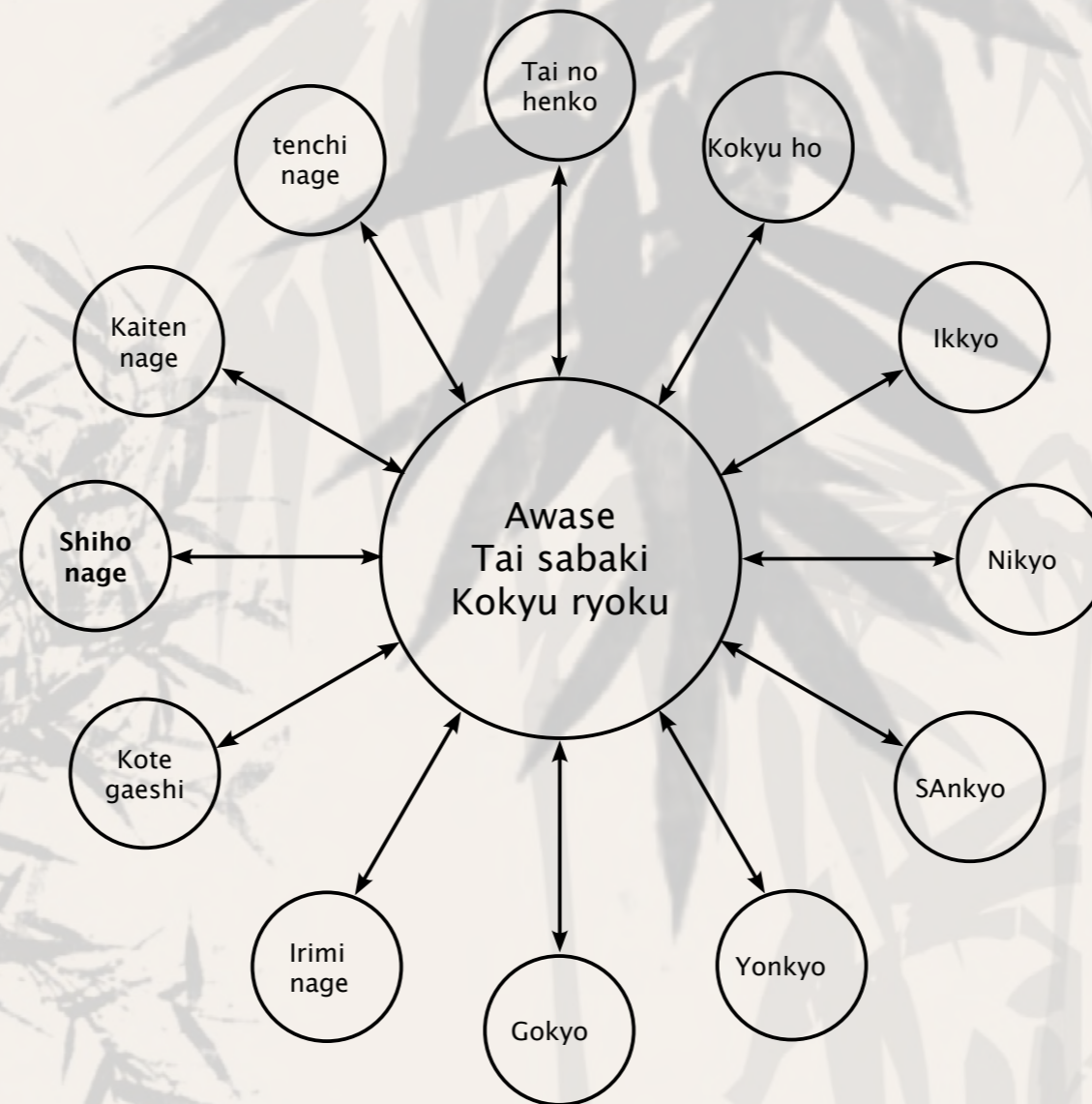
La parola Takemusu (principio creatore o principio generatore) si trova nel testo sacro Kojiki. Il Maestro Morihei Ueshiba, O Sensei com'è conosciuto nell'Aikido usò questo termine per spiegare la creazione e lo sviluppo dell'Aikido, non solo per quanto concerne la tecnica, anche la filosofia e la spiritualità.

Nello studio del Takemusu Aiki si parte dai concetti di base.

Nel Tai-jutsu, Aiki-jo e Aiki-ken dobbiamo ritrovare i principi che sono:



Per usare un'espressione giapponese Shin Gi Tai Ichi = Corpo, Mente, Spirito devono divenire una cosa sola.



In ogni tecnica si devono ritrovare i principi di base



Tai-jutsu

Nel Tai-jutsu studiamo i movimenti del corpo partendo dalle prese, per arrivare agli attacchi.

Prese:

Mae

Muna dori
Kata dori
Hiji dori
Sode dori
Katate dori
Katate dori aihamni
Morote dori
Ryote dori
Ryokata dori

Ushiro

Ushiro Ryote dori
Ushiro Ryokata dori
Ushiro Eri dori
Ushiro Kubijime

Attacchi:

Men uchi
Shomen uchi
Yokomen uchi
Kata dori Men uchi
Tsuki
Keri

Le Tecniche:

Osae waza (Immobilizzazioni)

Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Yonkyo
Gokyo
Rokkyo

Nage waza (Proiezioni)

Irimi nage
Kote gaeshi
Shiho nage
Kaiten nage
Koshi nage
Juji garami
Ude garami
Kokyu nage

Henka waza (Vaziazioni)

Kaeshi waza (Controtecniche)

Oyo waza (Applicazione pratica-realistica)

Queste ultime tre sezioni del programma sono più avanzate e quindi si studiano a partire da Shodan.



Aiki-jo

20 jo suburi

Choku tsuki
Keshi tsuki
Ushiro tsuki
Tsuki gedan gaeshi
Tsuki jodan gaeshi
Shomen ushikomi
Renzoku uchikomi
Menuchi gedan gaeshi
Menuchi ushiro tsuki
Gyaku yokomen ushiro tsuki
Katate gedan gaeshi
Katate toma uchi
Katate hachi no ji gaeshi
Hasso gaeshi uchi
Hasso gaeshi tsuki
Hasso gaeshi ushiro tsuki
Hasso gaeshi ushiro uchi
Hasso gaeshi uchiro barai
Hidari nagare gaeshi uchi
Migi nagare gaesh tsuki

8 parate di jo
4 chudan
4 gedan

Sanjuichi no jo kata (Kata 31 movimenti)
Jusan no jo kata (Kata 13 movimenti)

Sanjuichi no jo kata kumi-jo
Studio spezzettato di 31 kumi-jo kata

1-3
4-6
9-11
1-11
13-17
17-22
13-22
22-27
28-31
22-31

Sanjuichi no jo kata awase
Studio continuo del kata kumi-jo da 1 a 31 senza interruzioni

Jusan no jo kata kumi-jo
Studio spezzettato di 13 kumi-jo kata

1-3
4-6
7-9
10-13

Jusan no jo kata awase
Studio continuo del kata kumi-jo, da 1 a 13 senza interruzioni

10 kumi jo -10 combattimenti prestabiliti
1-5 si finisce colpendo col jo il partner.
6-10 si finisce proiettando col jo il partner.

Jo dori
Si prende il jo del partner e lo si proietta

Jo mochi nage waza
Si proietta il partner tenendo il jo



Aiki-ken

7 ken suburi

I 7 suburi di ken non hanno nome si usano i numeri per riconoscerli.

Quindi si chiamano:

Suburi Ichii, Ni, San, Yon, Go, Roku, Nana.

4 ken awase

Uscita a destra

Uscita a sinistra

5 suburi

7 suburi

Sundome (Senza toccare il ken del partner)

Questa pratica serve ad aumentare la concentrazione. Occorre cominciare molto piano e controllare bene la postura e che il proprio ken abbia una traiettoria corretta. Dopo aver trascorso qualche tempo allenandosi in questa maniera è possibile aumentare la velocità e la potenza.

Ki musubi no tachi

Questo esercizio serve a creare lo spirito al combattimento, il tempo giusto e l'awase con il partner.

5 kumi tachi

5 combattimenti prestabiliti

20 kumi tachi henka

Sono 4 variazioni su ognuno dei 5 kumi tachi, 2 sono variazioni di corpo, 2 sono variazioni di ken.

Tachi dori

Si afferra il bokken del partner e lo si proietta.

7 Ken Tai Jo

Questi sono 7 combattimenti tra jo e ken.



ARTI MARZIALI IN GIAPPONE

JU-JUTSU

Nelle arti marziali il Giappone ha una lunga e ricca tradizione. Per la presenza di varie scuole e stili si svilupparono diverse tattiche e tecniche di lotta, con e senza armi.

Tra le arti l'importanza maggiore fu data alla spada. La spada impugnata con due mani non è associata soltanto ai leggendari guerrieri giapponesi, i Samurai, ma è diventata un vero e proprio simbolo Nazionale.

Oltre alle luccicanti spade furono usati anche i Bokken (spade in legno), che in mani abili si trasformavano in un'arma pericolosa quanto una spada con la lama tagliente.

Bastoni, Bo, Naginata, Shuriken, Tanto, Yari e tante altre. La maggior parte degli stili praticavano tecniche di lotta senz'armi, il dosi detto Ju-Jutsu.

Aikido e Judo hanno le loro radici negli stili diversi di Ju-Jutsu. La parola Jutsu (pronunciata Jitsu) significa la parte puramente tecnica del combattimento. Ju-Jutsu quindi significa "tecnica di combattimento".

La preparazione tecnica è facilmente accessibile a tutti mentre per crescere e diventare Maestri occorre molto tempo. L'allenamento serio e duro richiede disciplina, umiltà e desiderio di diventare un uomo più perfetto in tutti i sensi.

AIKIDO

Quando la forma di allenamento diventa qualcosa di più della tecnica, la parola Jutsu viene sostituita dalla parola Do, che significa strada, morale. Aiki-Jutsu diventa Aikido.

In linea con quanto detto prima, gli obiettivi dell'allenamento cambiano, oltre a sviluppare le qualità tecniche per migliorare la resistenza mentale, la capacità di concentrazione, l'armonia, la conoscenza di se stessi e conoscenza del proprio valore.

L'obiettivo finale non sarà solo imparare tecniche ma l'Aikido sarà un mezzo per sviluppare altre qualità umane. L'autodifesa e le tecniche di lotta sono un "prodotto collaterale" per chi si allena nella pratica del Budo.

L'obiettivo dell'allenamento va quindi al di là del fatto di raggiungere un aspetto fisico minaccioso. Lo scopo del Budo è di evitare lo scontro, mai cercarlo.

L'Aikido nasce dal Daito-ryu Aiki-Ju-Jutsu, uno stile di Ju-Jutsu, che era considerato un'arte superiore che veniva gelosamente tenuta in famiglia ed apparteneva esclusivamente ad una piccola élite di Samurai. Tuttavia nel 1869 Sokaku Takeda cominciò ad insegnare a persone prescelte che non appartenevano alla famiglia. Uno dei primi allievi dei Takeda fu Morihei Ueshiba.

Quando Ueshiba (1883 - 1969) iniziò a studiare e a prepararsi all'allenamento di Takeda conosceva gli altri stili di Ju-Jutsu, sapeva combattere con la spada, col bastone ed usava la lancia. Ueshiba fu uno dei geni del Budo. La sua bravura è leggendaria.

Egli ha combattuto e vinto una serie infinita di duelli. Questa sua profonda conoscenza di arti marziali e soprattutto la sua esperienza nel Daito-ryu Aiki-Ju-Jutsu, portarono alla nascita dell'Aikido. Col passare del tempo il Maestro Ueshiba si accorse che non esisteva un'arte marziale che potesse rispecchiare completamente le sue conoscenze fisiche e soprattutto mentali ma si rese conto che c'era bisogno di un nuovo tipo di arte.

Basandosi sulla sua esperienza e sulla sua profonda preparazione mentale il Maestro Ueshiba ideò un nuovo tipo di arte marziale e la chiamò AIKIDO.





SOKE TAKEJI TOMITA

Il Maestro Tomita nasce ad Hamamatsu prefettura di Shizuoka in Giappone nel 1942. Inizia la pratica dell'Aikido all'università nel 1961. Dal 1962 al 1969 studia con il Maestro Saito, diventa uchi-deshi del Maestro Ueshiba e del Maestro Saito. Nel 1969 dopo aver ricevuto il 4° Dan dal Maestro Ueshiba si trasferisce in Svezia (ove vive ed insegna tutt'ora) e fonda la TAKEMUSU AIKI SCANDINAVIA. Il Maestro Tomita nel 1992 fonda la TAKEMUSU AIKI TOMITA ACADEMY EUROPE.

SHIHANDAI EMIDIO LEZZA

Il Maestro Emidio Lezza nasce a Carpi (Mo) nel 1961. Inizia la pratica dell'Aikido nel 1977. Studia con diversi tra i più famosi Maestri al Mondo fino al 1985 anno in cui incontra per la prima volta il Maestro Saito e il Maestro Tomita. Da allora si instaura un buon rapporto tra il Maestro Tomita e il Maestro Lezza fino a portare il Maestro Lezza a diventare Shihandai (Successore). Il Maestro Lezza è stato il primo uchi-deshi italiano del Maestro Tomita. Attualmente è responsabile della TAKEMUSU AIKI TOMITA ACADEMY ITALIA.



I GRADI

Nella pagina seguente trovi il programma tecnico che devi conoscere per il passaggio di grado. Prima di poter passare di grado devi passare l'esame e pagare le quote fissate che sono: 5° e 4° kyu 40.00€, 3° 2° 1° kyu 55.00€. L'esame si svolge nel seguente modo: L'esaminatore ti nomina le tecniche che vuole vedere, tu gli devi mostrare le tecniche sia a destra che a sinistra più volte, finché l'esaminatore ti dice di smettere. L'esaminatore valuterà il tuo equilibrio, lo stile, se i dettagli delle tecniche sono corretti, quanto è forte il tuo controllo delle tecniche e con quale scorrevolezza usi le tecniche. Tutti i promossi riceveranno un diploma comprovante il grado acquisito.



TAKEMUSU AIKI		Ikkyo	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	Gokyo	Irimi nage	Kote gaeshi	Shiho nage	Kaiten nage	Tenchi nage	Koshi nage	Jyuji garami	Kokyu nage	Jo ~ Ken
Almeno 3 mesi di pratica per esame da 5° kyu	Kata dori	X	X												1 ~ 5 Jo suburi
	Kattate dori	X	X						O - U						
	Men uchi	O - U	O - U				X	X							
Almeno 3 mesi dal 5° kyu per esame da 4° kyu	Kata dori			X	X										6 ~ 10 Jo suburi
	Katate dori			X	X		J-C-G	2		U - S		2		2	
	Men uchi			O - U	O - U										
	Suwari waza Men uchi	O - U	O - U	O - U	O - U		X	X							
Almeno 6 mesi dal 4° kyu per esame da 3° kyu	Morote dori	X	X	X	X		J-C-G	2				2		3	11 ~ 15 Jo suburi
	Men uchi			Uchi		X			O - U	Soto		2			
	Suwari waza Kata dori	X	X	X	X										
Almeno 6 mesi dal 3° kyu per esame da 2° kyu	Muna dori	X	X	X	X				X			X	X	3	16 ~ 20 Jo suburi
	Kata dori Men uchi	X	X	X	X		2	X	X			2		3	
	Yokomen uchi	O - U	O - U	O - U	O - U	O - U	2	X	O - U			2		3	
	Ushiro waza Ryote dori	X	X	X	X		X	X				2	X	3	
	Ushiro waza Eri dori	X	X	X	X		3	X	X					3	
	Hanmi Handachi Katate dori								X	U - S					
Almeno 6 mesi dal 2° kyu per esame da 1° kyu	Ryote dori	X	X	X	X		J-C-G	X	O - U		2	2		3	20 Jo suburi + 7 Ken suburi
	Ryokata dori	X	X	X	X									3	
	Tsuki	O - U	O - U	O - U	O - U		X	X	O - U	Soto		2			
	Ushiro waza Ryokata dori	X	X	X	X									3	
	Ushiro waza Kubijime	X	X	X	X							2	X	3	
	Hanmi Handachi Ryote dori								X						
Jyuyu waza															



Il Fondatore - Ō Sensei Morihei Ueshiba

1883: Nasce a TANABE, Provincia di Kii (Prefettura di Wakayama) il 14 Dicembre.

1901: (17 anni) Si trasferisce a Tokyo nel mese di Settembre e apre un negozio di articoli di cancelleria. Studia "Tenshin Shin'yo-ryu Jujitsu" con il Maestro Tokusaburo Tozawa a Tokyo. Breve studio della scuola di spada Shinkage-ryu.

1903: (19 anni) Sposa Hatsu Itogawa a Tanabe. Alla fine di Dicembre si arruola nell'Esercito: 61° Reggimento di Fanteria di Wakayama.

1904: (20 anni) Scoppia la guerra tra la Russia ed il Giappone.

1905: (21 anni) Partenza del suo Reggimento per il fronte in Mancuria.

1906: (22 anni) Si congeda dall'Esercito e ritorna a Tanabe.

1908: (24 anni) Riceve dal Maestro Masanosuke Tsuboi (oppure da Masakatsu Nakai) il certificato di "Yagyu-ryu Jujitsu".

1910: (26 anni) Si sposta nell' "Hokkaido" per valutare un progetto di sviluppo del territorio sponsorizzato dal governo. Torna subito a Tanabe.

1911: (27 anni) È possibile un suo approccio allo studio del "Judo" con il Maestro Kiyochi Takagi a Tanabe. Nasce la prima figlia, Matsuko.

1912: (28 anni) Comanda un gruppo di coloni che dalla Provincia di Kii decidono di stabilirsi su nell'Hokkaido, in Aza-Shirataki, villaggio di Kamiwakibetsu, nella Contea Mombetsu.

1915: (31 anni) Incontra " Sokaku Takeda" del "Daito-ryu Jujitsu" e nel mese di Marzo partecipa al suo primo seminario di 10 giorni.

1916: (32 anni) Studia intensamente Daito-ryu Aikijujutsu.

1917: (33 anni) Nasce a Luglio il primo figlio maschio, Takemori.

1918: (34 anni) È consigliere comunale nel villaggio di Kamiwakibetsu dal Giugno 1918 ad Aprile 1919.

1919: (35 anni) In Dicembre lascia Hokkaido per tornare dal padre malato. Trasferisce la terra e le proprietà al suo Maestro, Sokaku Takeda.

1920: (36 anni) Incontra ad Ayabe "Onisaburo Deguchi" della religione "Omoto". Quando arriva a Tanabe il padre, Yoroku, è appena morto. Si trasferisce con la famiglia ad Ayabe, nella Prefettura di Kyoto, centro della Religione Omoto. Costruisce, attaccato alla sua casa, il dojo "Ueshiba Juku". Nasce ad Aprile il secondo maschio, Kuniharu. Ad Agosto muore il primo figlio, Takemori. A Settembre muore anche il secondo figlio, Kuniharu.

1921: (37anni) Avviene il primo incidente "Omoto". A Giugno nasce il terzo maschio, Kisshomaru (Koetsu).

1922: (38anni) Muore la madre, Yuki. Sokaku Takeda e famiglia si fermano ad Ayabe dal 28 Aprile al 15 Settembre. A Settembre riceve da Takeda il "KYOJU DAIRI", la qualifica di istruttore di Daito-ryu.

1924: (40 anni) Nel periodo compreso tra Febbraio e Luglio va in Mongolia, insieme ad Onisaburo Deguchi, con l'obbiettivo di fondare una comunità utopistica. Catturato ed imprigionato dall'esercito Cinese, riesce a scampare al plotone di esecuzione.

1925: (41 anni) Tiene una dimostrazione a Tokyo davanti ai più alti ufficiali militari e dignitari di corte.

1927: (43 anni) Si trasferisce a Tokyo con tutta la famiglia. Allestisce un dojo provvisorio nella sala da biliardo del palazzo del



Conte Shimazu a Shiba, Shirogane in Sarumachi.

1928: (44 anni) Si sposta a Shiba, Tsunamachi, dojo temporaneo.

1929: (45 anni) Si trasferisce con la famiglia a Shiba, Kuru-ma-machi, dove sistema un dojo momentaneo.

1930: (46 anni) Si trasferisce a Shimo-ochiai in Mejiro. Jigoro Kano, fondatore del Judo, dopo aver osservato una sua dimostrazione nel "Mejiro dojo" invia molti studenti del Kodokan a studiare da Ueshiba Sensei, tra cui Minoru Mochizuki, Kenji Tomiki e Gozo Shioda.

1931: (47 anni) Inaugurazione del "KOBUKAN" dojo a Ushigome, Wakamatsu-cho. Sokaku Takeda insegna dal 20 Marzo al 7 di Aprile presso il Kobukan dojo. Per l'ultima volta il nome di Ueshiba appare tra gli iscritti sul libro di Takeda.

1932: (48 anni) Si stabilisce il "Budo Sen'yokai" (Società per la Promozione delle Arti Marziali) con a capo Ueshiba Sensei.

1933: (49 anni) Il manuale tecnico "BUDO RENSHU" viene pubblicato.

1935: (51 anni) Ad Osaka, partecipa ad un documentario filmato dal giornale Asahi con Takuma Hisa. Avviene il secondo incidente "Omoto".

1937: (53 anni) Il nome di Morihei Ueshiba appare, insieme a quello di Zenzaburo Akazawa, sul libro delle iscrizioni della scuola "Kashima Shinto-ryu".

1938: (54 anni) Viene pubblicato il manuale tecnico "BUDO".

1939: (55 anni) Viene invitato in Manchuria ad insegnare.

1940: (56 anni) Partecipa ad una dimostrazione di Arti Marziali in Manchuria che commemora il 2600° anniversario del Giappone.

1941: (57 anni) Tiene una dimostrazione, organizzata dall'Ammiraglio Isamu Takeshita, di fronte ai membri della famiglia imperiale. Insegna all'Accademia Militare di Polizia. Viene invitato ad insegnare in Manchuria in occasione della Settimana Universitaria delle Arti Marziali. Diventa consulente per le Arti Marziali nelle Università di Shimbuden e Kenkoru.

1942: (58 anni) Appare ufficialmente il nome "AIKIDO" registrato dal Ministero dell'Educazione. In Agosto, in occasione del 10° anniversario dell'indipendenza, viene invitato, in Manchuria, a tenere una dimostrazione come rappresentante delle Arti Marziali Giappone si. Si trasferisce ad Iwama, prefettura di Ibaragi. Suo figlio, Kisshomaru Ueshiba, diventa direttore del Kobukan.

1943: (59 anni) Costruisce ad Iwama il primo "AIKI JINJIA".

1945: (61 anni) Con la fine della 2° guerra mondiale e la messa al bando delle arti marziali la Fondazione Kobukai cessa la sua attività. Il dojo di Iwama è completato.

1948: (64 anni) In Iwama è immerso totalmente nei lavori dei campi, nella pratica e nella meditazione. L'Aikikai Honbu Dojo si trasferisce ad Iwama, un ufficio rimane aperto a Tokyo. Kisshomaru diventa il capo dell'Aikikai dojo.

1949: (65 anni) Al dojo di Tokyo riprende la pratica regolare.

1956: (72 anni) L'Hombu ritorna a Tokyo. "O Sensei Morihei Ueshiba" tiene una dimostrazione all'Aikikai Hombu Dojo di fronte a molti dignitari stranieri, organizzata da André Nocquet.

1958: (74 anni) Appare in un documentario della televisione U.S.

1960: (76 anni) Riceve la Medaglia d'Onore dal Governo Giapponese.

1961: (77 anni) A Febbraio va nelle Hawaii invitato all'inaugurazione della "Honolulu Aikikai". Appare in un documentario televisivo della NHK. La "All-Japan Student Aikido Federation" viene stabilita con Ueshiba presidente.



1963: (79 anni) In Ottobre si tiene, a Hibiya, per la prima volta una dimostrazione della All Japan Aikido.

1964: (80 anni) Riceve, come fondatore dell'Aikido, l'Ordine del Sole Nascente.

1968: (84 anni) Viene costruito il nuovo Hombu Dojo.

1969: (85 anni) Appare nella sua ultima dimostrazione il 15 Gennaio durante la Celebrazione del Kagami Biraki. Muore il 26 Aprile per un cancro al fegato. Le ceneri vengono seppellite a Kozanji, Tanabe. I capelli vengono conservati ad Iwama, Kumano, Ayabe e all'Hombu Dojo. Diventa cittadino onorario di Tanabe e di Iwama. A Giugno muore anche sua moglie, Hatsu.



GLOSSARIO

A

AIKIDO:(AI: unione, armonia; KI: spirito, energia vitale ; DO: via, percorso spirituale) Il percorso spirituale che ci permette di unificare la nostra energia interna in connessione con la sorgente universale per poi espanderla sulla terra con il fine di diventare UNO con tutto ciò che ci circonda.

AI-HANMI: (AI: uguale, insieme ; HAN: metà; MI: corpo) Tori, colui che esegue la tecnica e Uke, colui che la riceve, si fronteggiano nella stessa posizione: destra/destra o sinistra/sinistra.

AIKI JINJYA: (pronuncia: aichi gingia)
(JINJYA: santuario Shintoista) Durante la seconda guerra mondiale O-Sensei riceve un messaggio divino che gli ordina di costruire un santuario e un dojo (36 tatami) in Iwama come luoghi di purificazione e di pace.

AIKI KAISO: Fondatore dell'Aikido.

AIKI TAISOO: Ginnastica dell'Aikido.

ARIGATOO: Grazie. (forma confidenziale)

ARIGATOO GOZAIMASU: Forma di ringraziamento molto cortese . Viene usata quando l'azione sta accadendo.

ARIGATOO GOZAIMASHITA: Forma di ringraziamento molto cortese . Viene usata quando l'azione è trascorsa.

ASHI: Piede o gamba.

ATAMA: Testa.

ATEMI: (ATE: colpire; MI: corpo) Colpo portato con il pugno, il gomito, il ginocchio o il piede, usato durante una tecnica, diretto

verso una parte vulnerabile del corpo. Nell'Aikido, viene usato solitamente il pugno con l'obiettivo di squilibrare l'avversario.

AWASE: Armonizzare, coordinare, diventare uno con il partner.

B

BARAI/HARAI: Spazzata.

BOKKEN/BOKUTOO: (BOK/BOKU: di legno; KEN/TOO: spada)
Spada di legno.

BUDO: (pronuncia: budoo) La Via del Guerriero che, attraverso lo studio di tecniche di combattimento, etichetta, disciplina e pratica spirituale, mira a raggiungere uno stato di purezza, di pace e di serenità dove non alberga lo spirito di competizione e di aggressione.

BUKI DORI: (BUKI: armi; DORI/TORI: presa) Tecniche di disarmo che, nell'Aikido vengono utilizzate da attacco di Jo, Ken o tanken.

BUKI WAZA: (BUKI: armi; WAZA: tecniche) Tecniche con armi.



C

CHOKU: Diretto.

CHUDAN: Media altezza (relativo alla misura).

D

DAME: Sbagliato. Non va bene.

ZEN ZEN DAME: completamente sbagliato. Niente va bene

DAN: (DAN: livello, grado) Grado di cintura nera.

SHODAN: (SHO: primo) 1° Dan

NIDAN: 2° Dan

SANDAN: 3° Dan

YONDAN / YODAN: 4° Dan

GODAN: 5° Dan

ROKUDAN: 6° Dan

NANADAN: 7° Dan

HACHIDAN: 8° Dan

KUDAN / KYUUDAN: 9° Dan

JUUDAN: 10° Dan

DESHI: Lo studente che pratica un'arte sotto la supervisione di un Maestro.

DO: Via, cammino, percorso spirituale

DOJO: (DO: via, cammino; JO: luogo, posto) Luogo dove si pratica BUDO o la via spirituale

DOGI: Abbigliamento adatto alla pratica

DOMO ARIGATO GOZAIMASU / DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA:
Forma di ringraziamento molto cortese (con azione presente /
passata)

DORI: Presa, stretta.

DOZO: Prego (con il senso di: andate avanti, cominciate, prendete)

E

ERI: Colletto/i, bavero/i.

ERI DORI: Presa al bavero.

F

FUTARI: Due persone

FUTARI DORI: (Futari: due persone; DORI: presa) Due persone che prendono contemporaneamente. (= Ninindori)

G

GAESHI / KAESHI: Rotazione, risposta, rovesciamento.

GEDAN: Posizione bassa (riferito all'altezza).

GEDAN NO KAMAE: (pronuncia: ghedan no camae) Posizione nella quale il ken viene tenuto ad un livello basso.

GYAKU: Opposto.

GYAKU HANMI: Guardia opposta. Tori e Uke si fronteggiano con la guardia opposta: destra/sinistra o sinistra/destra.

GYAKU YOKOMEN: (pronuncia: ghiacu iocomen) Fendente diagonale opposto, contro laterale.



H

HAI: Sì, affermativo.

HAJIME: (pronuncia: hagime) Inizio, partenza, si comincia.

HAKAMA: Vestito tradizionale Giapponese (kimono) formato da una larga gonna pantalone. Nell'Aikido viene indossata di colore nero a partire dal 1° Dan.

HANMI: (HAN: metà; MI: corpo) Posizione di Guardia nella quale ci si dispone diagonalmente in maniera da proteggere il corpo. Nell'Aikido è la posizione nella quale uno dei piedi è più avanti e forma con l'altro, arretrato, un angolo di circa 60 gradi.

HANMI HANDACHI WAZA: Tecniche eseguite da Tori/Nage, seduto in seiza, con Uke che attacca in piedi.

HANTAI: Opposto, sull'altro lato.

HAPPO GIRI: Tagliare nelle 8 direzioni con la spada o con il bokken.

HARA: Stomaco, ventre. Nell'Aikido è la regione bassa dell'addome dove focalizziamo il bilanciamento fisico-spirituale e concentriamo la potenza dell'energia vitale.

HARAI / BARAI: Spazzata.

HAYAGAESHI: (HAYA: veloce; GAESHI: Rotazione, risposta, rovesciamento) Cambio di posizione veloce sul posto. Per esempio da hidari hanmi a migi hanmi facendo un salto.

HENKA: Variazione.

HENKA WAZA: (HENKA: variazione; WAZA: tecnica/tecniche) Tecnica nella quale si porta una sostanziale variazione rispetto al movimento di base.

HENKO: Cambiamento.

HIDARI: Sinistro/a.

HIJI: Gomito/i.

HIJI DORI: (pronuncia: higi dori) Presa al gomito.

HITOEMI: La posizione in piedi in cui le anche ruotano ulteriormente, rispetto a "hanmi".

HIZA: Ginocchio/Ginocchia.

I

ICHI: (pronuncia: ici) Uno

IIE: (pronuncia: iie) No, negativo.

IRIMI: Il corpo che entra.

J

JIYU WAZA: Tecnica libera. Tipo di pratica dove Tori/Nage sceglie liberamente la tecnica da eseguire.

JO: Bastone di legno. (La lunghezza media è di cm. 130 ma può essere anche un po' più lungo, a seconda dell'altezza del praticante: la lunghezza appropriata si ottiene quando il jo, in posizione verticale, arriva all'altezza della clavicola).

JODAN: Posizione alta.

JO DORI: Presa del Jo. Nell'Aikido si intende il gruppo di tecniche nel quale Tori viene attaccato da un aggressore armato di bastone e lo disarmare.

JO NAGE / JO MOCHI NAGE WAZA: Gruppo di tecniche nelle quali Uke (che sta a mani nude) cerca di afferrare e disarmare Nage



che invece, armato di JO, lo proietta o lo controlla.

JO NO AWASE/JO BARAI: Armonizzazione del Jo. Gruppo di tecniche dove, entrambi muniti di Jo, si studia come armonizzare la propria azione a qualsiasi movimento di attacco dell'altro.

JUJI: Croce, incrociato/a.

JUTAI: Un materiale viene classificato secondo quattro stadi: solido, flessibile, fluido e gassoso. JUTAI rappresenta il secondo stadio, flessibile. Nell'apprendimento dell'aikido, si intende quando la tecnica di KIHON viene eseguita in una maniera flessibile.

K

KAESHI: movimento di risposta, rovescio, contro, anche nel senso di restituire la stessa azione ricevuta.

KAESHI BARAI: spazzata di rovescio.

KAESHI TSUKI: Colpo di punta rovesciando il jo.

KAESHI WAZA: Contro tecnica, tecnica di risposta.

KAITEN: Rotatorio, ruotato.

KAITEN NAGE: proiezione rotatoria

KAMAE: Posizione

KAMI: Divinità.

KATA: Spalla/e

KATA: Forma, In Aikido viene usata soprattutto per indicare uno o più sequenze di movimenti codificati.

KATA DORI: Presa alla spalla.

KATAME WAZA: Tecniche che terminano con l'immobilizzazione dell'avversario.

KATANA: Spada Giapponese.

KATATE: Una mano.

KATATE DORI: Presa del polso con una mano.

KEIKO: Allenamento, pratica.

KEN: Spada Giapponese.

KEN NO AWASE: Lo studio di come unire e armonizzare se stessi con il partner attraverso esercizi, entrambi muniti di Ken .

KEN-TAI-JO (1): (KEN: spada; TAI: contro; JO: bastone) Una serie di tecniche di armi dove, usando il Jo, ci si difende da attacchi di spada.

KI: (KI: energia, spirito, respiro) Fisicamente rappresenta l'elemento gassoso che pervade lo spazio tra Cielo e Terra. Spiritualmente rappresenta l'energia vitale originaria che viene dalla nostra fonte universale e che esiste in ogni cosa.

KIAI: Emissione potente di suoni che parte dalla profondità dell'addome.

KIHON: La base sulla quale tutto può essere costruito. In aikido intendiamo la "tecnica di base".

KIME: Determinazione, decisione. In aikido, si dice dell'azione definitiva eseguita con la massima concentrazione e potenza che conclude la tecnica.

KI MUSUBI: Il divenire un tutto uno con la mente, il cuore, il respiro e l'azione del tuo partner. Uno stato d'essere nel quale si riesce a capire, percepire, sentire e condividere i pensieri e le



azioni dell'altro armonizzandosi completamente.

KI MUSUBI NO TACHI: E' una pratica molto avanzata dove due persone munite di ken coltivano la capacità di AWASE. E' conosciuto anche con il nome di "Otonashi no Ken" ("La spada del non suono": diventando un tutto uno con il partner percepiamo perfettamente sul nascere il suo movimento e rispondiamo anticipando il suo attacco senza bisogno di ricevere o bloccare il suo ken.)

KI NO NAGARE: (pronuncia: chi no nagare) (KI: energia, spirito, intenzione / NO: di / NAGARE: corrente, flusso) Il fluire dell'energia. In aikido, è una forma avanzata d'allenamento dove tutti i movimenti sono fluidi e senza interruzione. In questa pratica si coltiva la capacità di armonizzarsi con il partner che attacca in movimento. Seguiamo e ci uniamo alla direzione della forza dell'attacco, portiamo in squilibrio il partner e lo guidiamo nel nostro centro con movimenti circolari o a spirale.

KITAI: Rappresenta il quarto stadio, gassoso. Nell'aikido, s'intende quando una persona esprime i suoi movimenti con completa libertà e totale naturalezza in perfetta unione con la potenza fisica e spirituale.

KOKYU: Respirazione.

KOKYU RYOKU: Letteralmente significa la potenza del respiro. In aikido s'intende la potenza della respirazione addominale che otteniamo tramite la massima concentrazione e unione dell'energia fisica con quella spirituale sul TANDEN.

KOSHI: Anca/anche

KOTAI: Rappresenta il primo stadio, solido. In Aikido corrisponde al KIHON.

KOTE: La parte esterna della mano e del polso.

KUBI: Collo.

KUDEN: Si intendono gli insegnamenti verbali del maestro che sono punti chiave importanti per capire le tecniche e lo spirito di un Budo. Anticamente il maestro di Budo tramandava verbalmente i segreti dei principi e delle tecniche soltanto al proprio successore (un allievo eletto) per non lasciare niente di scritto che potesse essere copiato o mal utilizzato da altri.

KUMI JO: Pratica avanzata con il partner, entrambi muniti di bastone, che comprende una sequenza di movimenti codificati.

KUMI TACHI: Pratica avanzata con il partner, entrambi muniti di bokken/spada.

KUZUSHI: Sbilanciamento. Il movimento usato per sbilanciare l'avversario.

KYU: Grado

M

MA-AI: La distanza tra i partner.

MAE: Davanti , prima, di fronte.

MAWATTE: Quando viene usato come comando significa "Girate!"

ME: Occhio/i

MEN: Viso , faccia, facciata.

MIGI: Destra.

MIGI HANMI: guardia destra.

MOROTE DORI: Presa al l'avambraccio con entrambe le mani.

MUNA DORI: Presa al petto.

MUSHIN: Lo stato di completa assenza di pensieri ed emozio-



ni personali. Quando ci si trova in questo stato, si è totalmente aperti e liberi e si riesce a percepire qualsiasi cosa prima che accada e ad essere sempre pronti a rispondere ad ogni situazione con la massima spontaneità e con l'azione più appropriata al momento.

N

NAGE: Proiezione

NAGE WAZA: Tecniche di proiezione

NAGARE: Corrente, flusso

NI: Due

NININ DORI: Termine usato in aikido per intendere le tecniche eseguite contro due persone che prendono contemporaneamente.

NI-NIN GAKE: Termine usato in aikido per intendere le tecniche eseguite contro due persone che vengono ad attaccare.

O

OBI: Cintura

OMOTE: Davanti, Dritto.

OMOTE WAZA: Tecniche eseguite utilizzando lo spazio davanti al partner.

OMOTO-KYO: Una religione fondata da Nao Deguchi alla fine del XIX secolo che si diffuse in particolar modo sotto la guida di Onisaburo Deguchi, genero di Nao. Il Fondatore dell'aikido, Morihei Ueshiba, diventò un credente di questa religione nel 1919 e ne rimase particolarmente influenzato per gran parte della sua vita fino al momento della sua totale illuminazione.

ONEGAISHIMASU: E' una richiesta cortese per ricevere un insegnamento, una collaborazione, un rapporto di amicizia, oppure semplicemente per richiedere un oggetto o un favore.

OSAE WAZA: Tutte le tecniche di immobilizzazione e di controllo che si eseguono attraverso una pressione.

O-SENSEI: Grande maestro. In aikido chiamiamo in questo modo il Fondatore, Ueshiba Morihei.

OTANASHI NO KEN: "La spada del non suono" : diventando un tutto uno con il partner percepiamo perfettamente sul nascere il suo movimento e rispondiamo anticipando il suo attacco senza bisogno di ricevere o bloccare il suo ken. Le spade, non toccandosi tra loro, non creano alcun suono.

OYO WAZA: Tecniche di applicazione.

R

REI: Regole generali di vita che nascono con l'obiettivo di mantenere ordine nella società. Sono manifestazioni di gratitudine e di rispetto che si esprimono tramite parole e azioni (etichetta, cerimonie, leggi ed insegnamenti).

REIGI: Comportamenti e attitudini basati su regole generali da seguire nella vita quotidiana con l'obiettivo di mantenere ordine nella società. Soprattutto s'intendono quegli atteggiamenti che esprimono rispetto e gratitudine.

RENSHU: Esercizi o pratiche ripetitive.

RENZOKU: Il continuo alternare uno dopo l'altro.

RIAI: Principio assoluto di come deve essere ogni cosa. Via giusta e corretta in accordo con le leggi naturali. In aikido si sente spesso dire "Ken (spada) Tai (corpo) Jo (bastone) no RIAI", intendendo che tutte le tecniche con Ken, Jo ed a mani nude sono basate



su un principio assoluto comune.

RYO ERI JIME: Prendere frontalmente i baveri con entrambe le mani incrociate e strangolare.

RYO KATA DORI: Prendere entrambe le spalle.

RYOTE DORI: "Ryote" letteralmente significa entrambe le mani, ma in aikido si intende la presa su entrambi i polsi.

RYU: Stile, Scuola

RYUTAI: Rappresenta il terzo stadio, fluido. In Aikido corrisponde alle tecniche eseguite con movimenti fluidi e senza interruzioni.

S

SANKAKU: Triangolo.

SANNIN: Tre persone

SAYA: Fodero della spada

SEMPAI: La persona che ha cominciato la pratica nello stesso dojo prima di colui che parla.

SENSEI: Maestro, insegnante.

SEIZA: Seduto in ginocchio.

SHIHAN: Maestro da imitare, che è un esempio per tutti.

SHIHO: Quattro direzioni.

SHIHO GIRI: Tagliare con la spada in quattro direzioni

SHIKAKU: Quadrato.

SHIKKO: Muoversi camminando sulle ginocchia.

SHIMERU: Chiudere, strangolare, stringere, annodare.

SHIRO: Bianco

SHIRO-OBI: Cintura bianca.

SHISEI: Postura fisica e attitudine spirituale.

SHITA: Sotto, basso, inferiore.

SHIZENTAI: Posizione naturale. Il nostro stato naturale ed originale da dove parte ogni funzione o movimento in accordo con la natura.

SHOMEN: Letteralmente significa "esattamente di fronte".

SHOMEN UCHI: In aikido si intende il colpo diretto verso il centro del viso.

SODE: manica/che

SODE GUCHI: Imboccatura della manica/che.

SOTO: Esterno, fuori.

SOTOMAWARI: Rotazione esterna.

SUBURI: Nel Bukiwaza si intendono i movimenti di base eseguiti da soli con lo scopo di coltivare la potenza dei movimenti e dello spirito e diventare pronti per il combattimento reale.

SUWARI WAZA: Tecniche eseguite in ginocchio.

T

TANTO: Coltello



TACHI: Spada con una lama lunga usata dai samurai giapponesi.

TACHI WAZA: Tecnica eseguita in posizione eretta.

TORI: Colui che esegue la tecnica.

U

UCHI: Interno (sotto)

URA: Dietro

URA WAZA: Tecniche eseguite dietro il partner.

USHIRO WAZA: Tecniche da dietro

W

WAZA: Tecnica

Z

ZANSHIN: Lo stato di completa attenzione.

ZORI: Ciabatte giapponesi.

