

MaKoto

YOMISHINTAI KAI SHIN KAI D'ITALIA



GENNAIO FEBBRAIO 2010

"NI" 2

IN QUESTO NUMERO

MAKOTO	1
KEN E JO LE ARMI NELL'AIKIDO	2
FARE PARTE DI UN DOJO	4
AIKIDO E ARTE MARZIALE	6
IN AIKI	7
INFORTUNI ? NO GRAZIE !	12
AMORE...A SECONDA VISTA	14
I DISCEPOLI DEL MAESTRO	15
SCRIVERE UN ARTICOLO PER MAKOTO	16

MAKOTO*di Massimo Mancini*

Ecco il secondo numero di *MaKoto* !

Grazie di cuore a tutti coloro che hanno raccolto l'invito del primo numero! Sono stato felice di dover rimandare la pubblicazione di alcuni pezzi alla prossima uscita .

I contenuti di questa nostra raccolta di idee sono tutti orientati su riflessioni che, partendo dalla pratica, cercano di farci andare oltre la tecnica in se stessa.

Come una ricerca che mira a migliorarci come Aikidoka, iniziando dalla tecnica, passando per la pratica condivisa, terminando in un' analisi seria e serena sull'Aikido.

L'Aikido non è panacea dei mali ma certo, se presa nella giusta direzione e tenendo saldamente i piedi a terra, è un'occasione importante per stare bene, fisicamente, in compagnia dei nostri amici.

Sono stato colpito da come, senza dare nessuna indicazione su quali argomenti trattare, ci sia stata una omogeneità di pensiero. Sego forse di una comune base di idee che ci accomuna.

La tecnica è per forza di cose sempre simile a se stessa (Ikkyo resta sempre Ikkyo, nonostante le mille possibili varianti).

Cambia però l'orientamento che posso dare alla pratica della tecnica !

Ribadisco ancora una volta come, personalmente, ritengo il nostro fondo, l'idea che ci accomuna, sia riassunta nel significato di

Kai Shin Kai

letteralmente:

"Mente aperta, Cuore aperto"

Parafrasandolo un poco rende meglio il concetto se lo leggiamo come:

"Mente libera, Cuore sereno"

Al corso di novembre avevo chiesto di partecipare e la risposta non è mancata.

Non mi resta che rinnovare l'invito a partecipare a questo scambio di idee.

Scrivete pure, scrivete tanto !

Occorre però fare una cosa altrettanto importante oltre allo scrivere.

Costa forse meno fatica all'apparenza, ma non è così.

Abbiamo scritto, ma non sappiamo chi ha letto cosa pensa !

Fateci sapere le vostre opinioni e i vostri preziosi consigli.

Potete scrivere a:

info@aikidoaosta.org

KEN E JO LE ARMI NELL'AIKIDO

di Adriano Tonelli

Nella pratica dell'Aikido lo studio del Ken e del Jo rappresenta senza dubbio una parte molto importante, anche se oggi viene purtroppo male intesa ed è poco praticata da molti.

Questo lavoro viene infatti spesso relegato ad una pratica facoltativa e legata a visioni molto personali dell'Aikido e se accade che vengano spesso disgiunti il Buki-waza ed il Taijutsu è per una interpretazione errata, infatti essi non sono separati, tutto è Aikido! Partiamo con il dire che la corretta terminologia da usare per identificare la pratica del Buki-Waza (tecniche di armi) nell'Aikido è quella di Aikijo e Aikiken ... perché questa precisazione?

Chi conosce un po' il mondo delle arti marziali sa bene quante diverse scuole di armi si siano sviluppate nel corso dell'affascinante storia del Giappone feudale e tra queste sicuramente un posto di rilievo è occupato

dai Ryu di spada (erano più di 200 le scuole di Ken attive nel periodo Tokugawa che va dal 1600 al 1867, periodo che rappresenta il momento più alto nella perfezione stilistica nel combattimento con la spada Giapponese). Chi di noi non ha negli occhi le scene dei film di Kurosawa dove due Samurai si trovano immobili uno di fronte all'altro per poi scatenare come un lampo le loro lame in una sfida mortale? Altrettanto famosi sono i Ryu che hanno nel loro bagaglio tecnico l'uso del Jo e quindi viene da chiedersi: quale differenza vi è tra lo studio dell'Aikiken e dell'Aikijo e quello che ancora oggi si studia nelle antiche Scuole di armi?

Per rispondere occorre ripercorrere quella

incredibile esperienza marziale e spirituale che O-Sensei ha fatto nel corso della sua vita assimilando da diverse e differenti Arti Marziali una grandissima quantità di concetti e tecniche. Sicuramente una grande influenza sullo sviluppo dell'Aikido è venuta dallo studio del Daito Ryu (una antica scuola di Aikijutsu del clan Takeda) ma la considerazione principale che occorre fare è che l'Aikido è il frutto di una personale rielaborazione e sintesi fatta dal Fondatore in base all'esperienza accumulata studiando così tanti stili marziali differenti. In quest'ottica si pone anche il lavoro di Aikiken e Aikijo ed è assolutamente naturale constatare che lo stesso lavoro di rielaborazione e sintesi fatta

sul lavoro di Taijutsu è stata fatta anche sulle tecniche di Ken e Jo. Qui si evidenzia il principale concetto che dovrebbe regolare la pratica del Buki-Waza in Aikido e cioè che il lavoro delle armi è un lavoro profonda-

mente interconnesso con la pratica fatta in Taijutsu. I movimenti di Aikiken e Aikijo si armonizzano come quelli di Taijutsu ed il lavoro a due è il frutto di una reciproca integrazione di movimenti e non il semplice realizzarsi di una tecnica difensiva contro una tecnica di attacco. E' infatti assolutamente evidente che si può (e si fa in tantissimi stili di arti marziali) contrastare un attacco con una tecnica che si opponga alla forza di "offesa" ma ciò che rende così speciale ed efficace l'Aikido è proprio l'armonizzazione della tecnica difensiva che non si oppone ma si integra con la forza che ci contrasta.

Ecco quindi che appare subito evidente che praticare come Buki-Waza in Aikido stili di

武器技

BUKI WAZA

Ken e Jo appartenenti a Ryu classici risulta essere sicuramente piacevole ma non così utile come base di lavoro per il Taijutsu. Per esempio lo studio della Kashima Shinryu che spesso viene fatto come lavoro di armi da molti Dojo di Aikido rappresenta un interessantissimo lavoro di spada che viene da uno dei più antichi e nobili Ryu di Bujutsu ma risulta spesso non in linea con quanto praticato da O-Sensei. Il Fondatore ha sviluppato negli anni trascorsi ad Iwama con Morihiro Saito Sensei un profondo lavoro di studio sul Ken e sul Jo, lavoro che ci viene oggi trasmesso attraverso quanto è stato codificato proprio dallo stesso Saito Sensei.

Non voglio dire che sia giusto o sbagliato fare delle scelte diverse nella pratica del Buki-Waza ma sicuramente l'Aikiken e l'Aikijo che più sono in linea con il pensiero del Fondatore sono quelli di Iwama di Morihiro Saito Sensei.

Infine un pensiero sull'importanza dello studio di questa parte dell'Aikido: è possibile conoscere e praticare l'Aikido senza lo studio dell'Aikijo e dell'Aikiken? Certamente è possibile ma per comprendere fino in fondo l'essenza più intima dell'Aikido è indispensabile cercare di ripercorrere quello che O-Sensei ha fatto nel modo più completo possibile. L'Aikido è una via che si sviluppa progressivamente, con la pratica e che continua ad evolversi presentando ogni volta aspetti nuovi.

Termino con una frase che spesso il Fondatore ripeteva:

***“Il Ken, Il Jo
e le tecniche a mani nude
sono una cosa sola”.***

O'Sensei

ANDARE IN PALESTRA AD ALLENARSI QUANDO SI HA VOGLIA È UNA BELLA COSA, FARE PARTE DI UN DOJO PERÒ È UN'ALTRA COSA!

di Massimiliano Gandossi

Viviamo in un periodo storico davvero unico, i cambiamenti che viviamo da ogni punto di vista nella nostra esistenza sono veloci e in alcuni casi molto grandi.

Pensate a quanto era diversa la nostra vita da piccoli quando non esistevano cellulari e internet e quando i canali televisivi erano 3 nazionali ed un pugno di altri privati, quando il negozio sotto casa ci dava il limite di ciò che era possibile in virtù di ciò che c'era nei suoi scaffali.

In pochi importantissimi anni è cambiato molto nelle nostre abitudini e nei nostri comportamenti. Cercare qualcosa in un'enciclopedia cartacea ci sembra troppo lento e a rischio di trovare informazioni superate rispetto a digitare una parola chiave in un motore di ricerca su web. Cercare, trovare, conoscere, tutto veloce, veloce, veloce.

Sembra che fermarsi sia veramente una perdita di tempo, eppure se poi analizziamo il tempo che pas-

siamo da "spettatori semiattivi" davanti allo schermo (in questo momento io sono davanti allo schermo!) tutto sommato stiamo molto tempo fermi, però con la sensazione di essere in piedi in un enorme tapis roulant multidirezionale internazionale che ci tiene tutti in contatto. Ma forse è un'illusione. O forse non lo è, però senza dubbio ci porta a correre il rischio di disimparare il valore dell'attesa, del ruolo indispensabile del passare del tempo affinché un'esperienza diventi profondamente vera.

Stiamo rischiando di diventare ASSAGGIATORI della vita.

Lungi da me demonizzare lo strumento computer/web, lo uso con piacere e ne trag-

go anche un utile. Lo strumento però, come non esito mai a precisare, comporta sempre dei rischi sui quali la nostra consapevolezza dovrebbe vegliare.

Prendiamo per esempio la coppia, che è sempre il mio argomento prediletto, quante persone hanno difficoltà a stringere un vero legame, a mettersi davvero in gioco. Questo non solo perché sono già legate ad altri valori, ai quali immolano la loro vita, ma anche perché hanno la sensazione che nel grande serbatoio di scelta che è il mondo attualmente contattabile, ci può sempre essere qualcuno che soddisfa meglio le proprie esigenze. E' qui. Proprio qui il punto.

Questo è un atteggiamento da acquirente, cerco nei negozi e trovo quello che mi soddisfa, pago, esco e chi si è visto s'è visto. Nei

rapporti però esiste qualcosa di molto più importante, qualcosa che, dal mio punto di vista da un significato alla vita, e cioè quello

che possiamo fare noi per l'altro e ciò che questo comporta in noi in termini di crescita di evoluzione. Risolvere le proprie esigenze, anche, di tanto in tanto crescendo al di sopra di esse per qualcun altro, è una delle più grandi opportunità che ci da il mondo dei rapporti, ed è esattamente il contrario dell'atteggiamento psicologico dell'acquirente.

Come anticipa il titolo di questo post, andare in palestra ed allenarsi per il proprio benessere, per la cura della propria immagine, sono tutte cose molto belle e sicuramente ci aiutano a sentire la piacevole brezza della leggerezza nella vita, anch'esso elemento importante affinché la vita non sia una palla!

...Stiamo rischiando di diventare ASSAGGIATORI della vita...

Uscire da una palestra dopo una sessione di allenamento e dopo una bella doccia ci fa sentire come se abitassimo a New York, anche nel più remoto paese di provincia, ed è un elogio del piacere della leggerezza. Ma davvero, fare parte di un Dojo è un'altra cosa. Con questo non dico che la leggerezza non ne faccia parte o che fare parte di un Dojo neghi i piaceri dell'allenamento "edonistico" per carità, ne è una parte integrante, ma si diventa veramente un Dojo quanto i praticanti capiscono il valore che hanno per gli altri quando salgono sul tatami e CI SONO! Esserci e praticare incessantemente è l'unico, e il più importante valore di tutti i partecipanti, maestro incluso.

Tutte le altre qualità e velleità sono belle, utili, interessanti o alcune volte anche dannose ma l'unico elemento indispensabile è **ESSERCI** e **FARE** senza interrompere.

Così si passa dall'assaggiare al fare, dal sorvolare all'entrare. Certo quando entriamo da qualche parte e decidiamo di restarci (come in un rapporto) l'acquirente che è in noi guarda fuori dalla vetrina con malinconia e curiosità di ciò che potrebbe vedere ancora prima di prendere una decisione, ma questa energia è una spinta evolutiva o un freno?

Una cosa sulla quale è utile meditare.

道

場

Dōjō

AIKIDO E ARTE MARZIALE*Di Raffaele Foti*

Mi ritrovo spesso a parlare con altri Aikidoka sulla questione se l'Aikido è un Arte Marziale oppure no. La discussione diventa dibattito, in quanto, giustamente, ognuno ha le proprie idee.

Rompo subito gli indugi dicendo che per me è un Arte Marziale, dando spiegazione del mio punto di vista.

Innanzitutto, specifichiamo che Arte Marziale non è sinonimo di violenza, quindi non vuol dire che imparare l'Aikido con lo spirito dell'Arte Marziale vuol dire impararlo per fare del male.

O-Sensei fu il creatore dell'Aikido, anche se le tecniche sulle quali si basa questa arte marziale provengono dalla Daito-Ryu Aikijutsu del Maestro Takeda SoKaku.

Tutti sappiamo che proprio il Maestro Morihei Ueshiba enfatizzò molte di queste tecniche, trasformandole con movimenti più circolari e armoniosi, in tecniche meno traumatiche e violente.

“Lo scopo dell'Aikido è di allenare la mente e il corpo, di formare persone oneste e sincere”. (Morihei Ueshiba)

E proprio su questo principio mi sento di affermare che, senza abbandonare gli insegnamenti del Grande Maestro Morihei Ueshiba, l'Aikido è un Arte Marziale.

Credo che se non accettassi l'Aikido come Arte Marziale, rinnegherei la storia di questa grande disciplina che perderebbe la sua identità e il suo posto nel contesto Marziale. Considero l'Aikido un'Arte Marziale, per la sua filosofia, la sua storia, la sua completezza nello studio sia del Tai-jutsu che del Bukiwaza. Sono convinto che non tutte le disci-

pline marziali abbiano queste qualità, ma nonostante questo le considerano Arti Marziali.

Concludo scrivendo il pensiero di un Grande Maestro con cui ho avuto il piacere e l'onore di allenarmi, che diceva più o meno così:

“Nell'Aikido il problema nella pratica non è Toccare, ma Toccare male!

“Nell'Aikido il problema nella pratica non è Toccare, ma Toccare male!

IN AIKI*da Massimo Mancini a Massimiliano Gandossi*

Sensei Massimiliano, nella tua esperienza sul tatami l'elenco delle arti marziali che hai praticato è lungo. Sono consapevole del fatto che non ami molto fare autobiografia, pertanto ci limiteremo a fare due "chiacchiere" in generale sulle Arti Marziali ed entreremo nello specifico solo per quello che riguarda l'Aikido. Partiamo con una breve carta di identità:

Nato il ?**15 agosto 1974****Mettiamo a dura prova la memoria: giorno, mese, anno e luogo dell'inizio pratica ?**

Ho iniziato a praticare Aikido nell'ottobre 1987 a Milano quando fu avviato un corso di Aikido (secondo il metodo Kobayashi)

nella palestra della scuola che frequentavo, eravamo in 4 e a giugno quando abbiamo fatto gli esami eravamo rimasti solo in tre! poi a settembre successivo Sensei Gerome ha spostato il corso in un'altra palestra e le cose sono andate piano piano crescendo, poi nel '94 quando mi sono trasferito in Irlanda ho iniziato a frequentare il dojo di Sensei Connolly che aveva un metodo decisamente marziale, piuttosto duro e diretto (il dojo era prevalentemente frequentato da guardie giurate e simili)

Con quale budo hai iniziato ?

Con il judo nel 1979 a rimorchio di mio fratello più grande che mi ha dato il buon esempio in questa e altre passioni

L'incontro con l'Aikido ? Quando e dove ?

Chiaramente il film "Nico" di Steven Seagal e poi la ricerca di un corso nei paraggi come credo il 90 per cento dei praticanti occidentali!

E' stato amore a prima vista ? Oppure ...

Sì Amore a prima vista anche se quello da cui ero attratto allora era molto diverso da quello che amo oggi, ero un adolescente in cerca di superpoteri per potermi sentire superiore agli altri e poter dominare eventuali assalitori, direi che è passata molta acqua sotto i ponti, non sempre acqua pura.

I tanti Budo praticati, gli anni passati in Do-

jo, ti permettono un'analisi dell'andamento delle arti marziali nel nostro paese e non solo. Come si praticava

20 anni fa e come si pratica adesso? Quali sono gli aspetti rimasti fermi e quali sono invece cambiati.

Alcune cose sono cambiate altre sono rimaste tali e quali. E' cambiata la quantità e qualità di informazioni a cui si può accedere, internet ed i dvd permettono di mettere a confronto tanti metodi di pratica, specie per chi ne capisce un po' (altrimenti sembra un po' tutto uguale) e quindi si tende a voler accelerare i tempi di apprendimento e talvolta effettivamente si apprende di più ma è come cercare di mangiare tutto il cibo che si assume in una settimana in un solo giorno, per digerire e assimilare ci vuole comunque del tempo. Quando ero piccolo il Maestro era un punto di riferimento e questo mi pare che non sia cambiato in quelli che sono oggi adulti mentre per quanto riguarda gli adolescenti trovo che ci sia un po' di diffidenza,



forse questo dipende dal cambiamento delle figure genitoriali ma il discorso è un po' troppo complicato. Quello che invece rimane secondo me identico è il motivo per cui le persone si avvicinano al Budo e cioè perché c'è sempre qualcosa di irrisolto con la violenza e con i rapporti "territoriali", in questo trovo

che l'Aikido abbia per sua natura una marcia in più perché non stimola la competizione ma anzi dovrebbe sempre avere come principio guida la ricerca di un'armonia di insieme che sta all'opposto della sopraffazione.

Un'altra cosa che è cambiata e secondo me in meglio è l'apertura delle frontiere, oggi è più facile viaggiare e praticare altrove, si incontrano meno barriere e gli stage sono tali e tanti che ti permettono di incontrare molte più persone, maestri e condividere molte più esperienze, questo a dispetto della frammentazione delle federazioni/associazioni.

La nostra cultura ha influito nell'approccio alla pratica delle arti marziali ?

E' difficile dirlo perchè in un certo senso le arti marziali giapponesi, almeno in parte, sono sopravvissute grazie all'interesse degli stranieri verso tutto ciò che è esotico, in particolare nipponico e questa è una parte della nostra cultura. Ora gli ambienti di pratica del Budo in Giappone sono un po' "tradizionalisti" ma ricordiamoci che persone come Jigoro Kano e Morihei Ueshiba allora sono stati degli innovatori, per alcuni addirittura degli insopportabili amanti del nuovo e del cambiamento, ma forse è proprio grazie a loro che si è rinnovato l'amore per il Budo, anche coloro che adesso si rivolgono ai Koryu (scuole antiche) probabilmente non avrebbero potuto trovare alcunchè senza

questi pionieri e senza gli occidentali innamorati del sol levante che per primi andarono a scoprire i misteri dei dojo giapponesi, forse oggi si dedicherebbero al birdwatching! particolare nell'Aikido? Non credo, quello che differenzia i praticanti di aikido,

judo, karate, kendo, iaido etc. è principalmente il carattere o addirittura in taluni casi la vicinanza della palestra, come dicevo già prima le motivazioni a mio parere sono le stesse.

Quali sono oggi le aspettative di chi si avvicina all'arte marziale ?

Imparare a difendersi nella maggioranza e alcuni fare un'attività che sia più affascinante dello spinning, questi sono i più fortunati perchè ottengono quello che desiderano molto prima...

Quali sono le tue aspettative oggi nella pratica dell'Aikido ?

Bella domanda, cambiano molto frequentemente anche a seconda di quello che leggo nei miei studenti, in particolare forse un consolidamento della qualità di pratica all'interno del dojo, cosa per la quale è necessario un po' di "invecchiamento" dei praticanti perchè l'anzianità di pratica degli studenti anziani che poi diventano yudansha porta senza dubbio miglioramento qualitativo nella pratica e maggiore facilità di apprendimento per i nuovi. Egoisticamente, o forse meglio dire personalmente, vorrei che la mia pratica di Aikido fosse sempre più ricca di precisione nei dettagli mantenendo l'attenzione allo stato d'animo durante il keiko, da questo punto di vista mi sento molto appagato e perciò desidero conservare e approfondire quello che già faccio.

Tradizione è un parola che ricorre spesso nelle Arti Marziali. Quanto è importante nella pratica?

L'hai detto è una parola, quindi il suo valore è quello della bocca che la pronuncia

Innovazione, esiste nelle Arti Marziali ? Resta qualcosa da modificare o migliorare ?

Cambiano i tempi e le modalità relazionali e così cambia anche il gusto delle persone quindi le innovazioni nelle discipline del Budo sono a mio parere solo dei parametri di gusto, le arti marziali non vengono più messe alla prova quotidianamente in battaglia quindi non è possibile dare un parametro universale per decidere in quale direzione debbano andare i miglioramenti. Secondo il mio modo di vedere e lavorare , un notevole miglioramento, che può essere apportato da noi occidentali, riguarda l'accostamento di insegnamenti filosofici che stimolino delle vere e proprie crisi di crescita nei praticanti, senza nulla togliere al valore del silenzio e del metodo "guarda e ripeti poi un giorno capirai" trovo che spesso nel dojo si rischia di fare solo pratica di movimenti e tecniche. Occorre che l'insegnante sia attento, molto attento all'evoluzione psicologica ed emotiva dello studente anche in relazione alla propria e questo necessita anche di esercizi e metodi specifici e la nostra cultura ne ha a bizzeffe

Tradizione e innovazione, secondo te, sono due parole sempre in contrasto nell'Aikido ? Se non lo sono quale può essere il loro punto di incontro ?

La sintesi di cui parlava Hegel, prima si apprende (tesi) poi si confronta e confuta (antitesi) e poi (intorno al 3, 4 dan) si elabo-

ra una sintesi che poi diventa la propria tesi e così via. E' umano desiderare di apportare un proprio contributo a ciò che si studia e ciò che si ama, questo dovrebbe essere incoraggiato dagli insegnanti, cosa che vuol dire anche permettere ai propri studenti di girare e provare anche altre didattiche. Pur tuttavia spesso gli studenti sono troppo frettolosi nel voler elaborare qualcosa di proprio senza essere passati dalle due fasi precedenti con il risultato di perdere di vista i fondamentali basilari e ritrovarsi poi sbandati. Credo che ne l'insegnante ne lo studente possano decidere con certezza quando è il momento di elaborare delle innovazioni o dei cambiamenti, sono entrambi troppo motivati per poter essere obbiettivi, il più delle volte secondo me si tratta di un atto biricchino di disubbidienza che per fortuna e talento risulta in qualcosa di buono. Torno a ripetere che però talento e fortuna non bastano, ci vuole sempre tempo e pazienza.

Chi attira la tua curiosità in modo maggiore: il noto Shihan di note origini orientali, o il Sensei magari sconosciuto, ma desideroso di condividere ciò che ha imparato sul tatami ?

Sinceramente entrambi, a me basta che la persona che ho di fronte non sia attirata dalla competizione e dalla violenza poi devo ammettere che mi entusiasma piuttosto facilmente.

Quanto è importante cercare di capire senza pregiudizi l'Arte Marziale che si pratica ? Mi spiego meglio. All'inizio della pratica conviene fidarsi del proprio Sensei per iniziare a muoversi, prendere confidenza con tutti gli aspetti dell'Aikido, nel nostro caso.

Giunti a un certo momento però, occorre cercare di scavare nelle pieghe dell'insegnamento ricevuto ? Come ? Fa bene anche al proprio Sensei ?

Penso di aver risposto già prima comunque per chi inizia è importante poter fare affidamento su alcune certezze e una buona sintonia tra Sensei e studenti avanzati è decisiva per la buona riuscita di questo, il Sensei da solo non basta, o quantomeno farebbe tutte le volte una fatica infernale e magari dopo qualche tempo ne risulterebbe anche un pochino demotivato. Ad un certo punto quando lo studente si sente attratto dalla ricerca di approfondimenti esterni nascono delle possibilità di confronto e arricchimento anche per il Sensei e per tutto il dojo, è giusto che vengano anche riconosciuti gli sforzi di chi versa sudore su tanti diversi tatami per imparare le diverse prospettive ed interpretazioni, e quando ci si relaziona con rispetto e affetto reciproco è difficile che possano nascere attriti. E' importante che non si confonda un'esperienza su un altro tatami con una sessione full immersion su youtube, quello può andare bene come zapping iniziale per sbirciare qualcosa ed eventualmente esserne attirati, ma per me un esempio inizia ad essere interessante quando è stato vissuto di persona ed è costato almeno un po' di sudore

Cosa differenzia per te un livello Yudansha da uno più anziano, per esempio uno Shodan da un Sandan ?

Da un lato la fluidità di pratica delle tecniche che escono dalla staticità del kihon (che prima però deve essere padroneggiato e fatto con cura) ed entrano in una dimensione più dinamica e continua (il ki no nagare). Da un altro lato anche lo spazio che occupa la prati-

ca nella propria vita, anche in prospettiva futura, mi spiego: se una cintura gialla smette di praticare è un fatto che non desta scalpore, se smette una blu è una cosa che si può mettere in conto, se smette uno shodan è un vero peccato se smette un sandan è una cosa SENZA SENSO. Dentro di me quando sento parlare in modo epico di S.Seagal mi chiedo come possa smettere di fare aikido una persona a cui è stato dato il settimo dan, ma poi mi ricordo che a 13 anni era il mio idolo e allora...

Cosa ti fa sentire soddisfatto al termine di una lezione ?

Alcune tracce sul viso dei presenti: sorriso, sudore, libertà dagli affanni e dalle preoccupazioni ed un senso di completezza di ciò che è stato fatto sia didatticamente che empiricamente.

Una domanda che alcuni si fanno e mi hanno pregato di porti: tra tanti gruppo di Aikido presenti in Italia, cosa ti ha convinto a condividere con noi il tatami ?

All'inizio il caso, al quale io attribuisco un grande valore, mi è arrivata una mail che mi segnalava la Yomishintai come gruppo molto serio popolato di persone in gamba e diretto con dedizione e onestà. Così ho contattato Sensei Raffaele il quale mi ha invitato a partecipare insieme ai miei allievi allo stage dei maestri Inglesi, così ci siamo recati ad Aosta, l'entusiasmo dei miei studenti, prevalentemente al primo anno di pratica, ha trovato riscontro in un ambiente fatto di calore, amicizia, preparazione e disponibilità, io sono stato folgorato dal vedere uno stage tenuto da tre maestri tanti diversi tra loro eppure così vicini nelle finalità e collaborativi. Dal

canto mio pratico regolarmente con il Maestro Fujimoto che mi piace sia sul tatami che fuori e che non ha mai obiettato alcunché al fatto che il mio dojo fosse affiliato ad un'altra associazione, e sinceramente l'Aikikai, che è l'unica associazione dal mio punto di vista ad avere maggiore prestigio e maggiore ufficialità rispetto a tutte le altre, pone troppi vincoli ai dojo affiliati, sia agli insegnanti che agli allievi. Mi sono fidato dell'istinto e ho scelto di chiedere l'affiliazione dei miei corsi alla Yomishintai, la richiesta è stata accolta a prova dell'apertura di mentalità di chi la guida, e finora sono assolutamente soddisfatto della scelta.

Termino ringraziandoti per la tua presenza su queste pagine oltre che sul tatami, ovviamente. Ultima domanda di rito a cui rispondere in modo sintetico con un sì o no:

grande cosa l'Aikido ?

Scopriamolo insieme e ne riparliamo quando siamo entrambi vecchietti sorridenti va bene?



INFORTUNI ? NO GRAZIE !

di Agatino Sanguedolce

Come in tutti gli sport dove si richiedono abilità atletiche, le arti marziali sono particolarmente a rischio. Quindi sarebbe interessante conoscere le principali cause di infortuni, come prevenirli e come trattarli.

Iniziamo col dire che non esistono statistiche disponibili sull'incidenza degli infortuni nell'aikido, ma possiamo però dividerli in due grandi categorie, ovvero gli infortuni da trauma acuto e gli infortuni da trauma cronico. I primi sono provocati da un singolo evento traumatico di forte entità ha superato la soglia di tolleranza della struttura. Esempi possono essere una caduta fatta male o una troppa aggressiva. I secondi invece si presentano in forma più subdola quando ripetuti eventi traumatici interessano una struttura corporea rendendole alla lunga debole e dolorante, come ad esempio la ripetizione continua di esercizi con la spada o ripetizioni di cadute eseguite in modo errato.

Solitamente sono presenti con maggiore frequenza gli infortuni acuti soprattutto a carico delle articolazioni dell'arto superiore, in particolare: polso, spalla, clavicola, gomito. Non sono però da sottovalutare infortuni cronici che si possono acutizzare spesso a carico della colonna vertebrale e delle ginocchia.

COME EVITARE GLI INFORTUNI

Le articolazioni ed i muscoli sono preparati a sopportare una sollecitazione meccanica se sono adeguatamente riscaldati in modo selettivo. Il calore e la sensazione di scioltezza che si producono durante l'esercizio fisico sono dovuti ad un aumento della circolazione sanguinea. L'aumento della temperatura cambia in modo rilevante le proprietà viscoelastiche delle strutture articolari e muscolo-

tendinee consentendogli di allungarsi o di torcersi con maggior facilità, per una maggiore escursione di movimento e quindi con meno rischi. Occorre distinguere tra 4 tipi di riscaldamento: articolare, muscolare, generalizzato e mentale.

Il riscaldamento articolare ideale si ottiene dopo circa 5-10 minuti di movimento continuo attivo e passivo di una articolazione per tutta la sua ampiezza. Un esempio possono essere gli esercizi per i polsi che riproducono le leve principali eseguiti ritmicamente senza dolore, ma lieve sensazione di rigidità a fine movimento..

Il riscaldamento generalizzato e muscolare ideale si ottiene con circa 5-10 minuti di attività aerobica a basso carico (saltelli alternati, corsa, ecc) seguita dallo stretching dei principali muscoli per almeno 30" x 4 volte. I principali muscoli da allungare sono i posteriori delle cosce, i muscoli della schiena, e i muscoli delle spalle.

Il riscaldamento mentale ideale si ottiene ripetendo in modo lento, tranquillo e con un grado di concentrazione crescente, i movimenti propedeutici alle tecniche da eseguire. Sono ad esempio molto utili almeno 5- 10 minuti di *ukemi* (cadute) a velocità crescente. Quindi si possono anche eseguire le primissime tecniche con *uke* in modo lento e controllato per rinfrescare l'immagine motoria specifica del gesto tecnico. Infatti una delle cause più frequenti di infortunio è la mancanza di concentrazione: se non controlliamo i nostri movimenti rischiamo di fare del male al nostro compagno ed a noi stessi. Il riscaldamento mentale può essere fatto anche da soli nel modo simile a quello praticato dagli sciatori professionisti che mentalmente, ed ad occhi chiusi, ripassano la pista immagi-

mandosi il percorso tra le porte. Gli effetti sul fisico di questo tipo di riscaldamento sono quelli di innalzare la reattività fisica “spianando” la strada agli impulsi elettrici dal cervello fino i muscoli.

La fretta e la stanchezza sono ulteriori nemici da combattere durante la pratica. Spesso sono sottovalutati, ma sono tra le prime cause d’infortuni

poiché contribuiscono ad un calo di concentrazione.

Dobbiamo rimarcare l’indispensabile precisione del gesto tecnico ripetuto che, come già accennato, può essere determinante alla genesi di traumi da stress cronici che si

possono acutizzare. Quindi per evitare spiacevoli ed invalidanti problemi occorre non saltare le tappe d’apprendimento, come ad esempio eseguire o subire tecniche di un grado di cintura notevolmente superiore o inferiore o di una scuola diversa con una velocità eccessiva e senza l’indispensabile controllo.

In caso d’infortunio è sempre meglio rivolgersi sempre ad un professionista della sanità, meglio se medico, che valuterà la terapia da adottare e farà una prognosi per il ritorno agli allenamenti. E’ stato dimostrato scientificamente che chi ha subito un infortunio ha il 50% di probabilità in più di subirne un al-

tro. Infatti le strutture articolari e la muscolatura rimangono più deboli e meno agili e per sentire meno dolore si assumono posizioni sbagliate che possono influenzare la correttezza d’esecuzione del gesto tecnico e quindi favorire il reinfortunio.

Occorre quindi attendere la completa guarigione e, appena possibile, farsi vedere da un

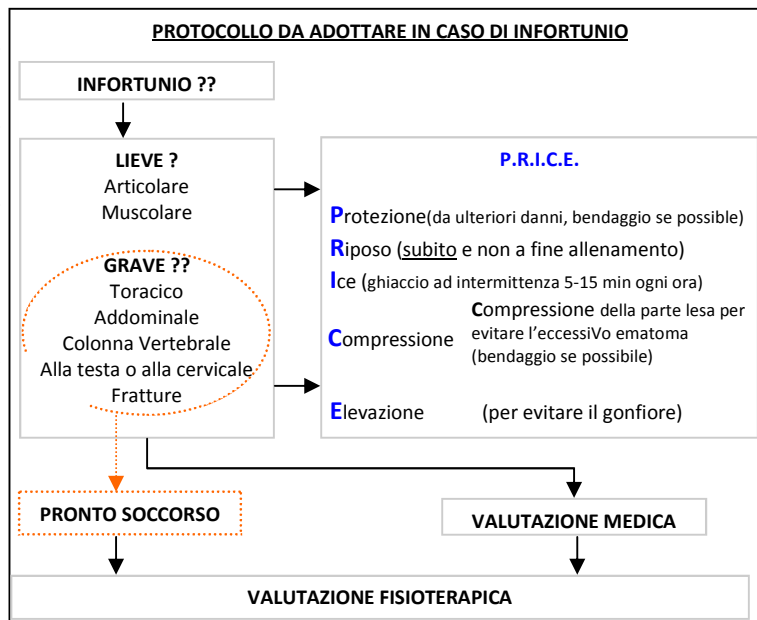
fisioterapista che provvederà a stilare un programma di rieducazione per favorire al massimo e più in fretta possibile il recupero.

Concludendo, le basi per evitare gli infortuni vengono soprattutto dal buon senso, senza sottova-

lutare i rischi e le conseguenze. Quindi alleniamoci con costanza, impegno, cuore e soprattutto testa!!

Buon allenamento a tutti!!

*Agatino Sanguedolce
Dottore in Fisioterapia
a.sanguedolce@gmail.com*



AMORE A SECONDA VISTA*di Serenella*

La prima volta che ho provato a fare Aikido sono scappata e mi sono iscritta ad un'altra disciplina...avevo 14 anni, forse pochi per capire cosa volesse davvero dire far parte di un dojo. Ora, dopo quasi due anni e mezzo di pratica inizio a intravedere cos'è l'aikido. Aikido non è solo stare su un tatami a provare le diverse tecniche che il sensei ci mostra. Aikido è condividere qualcosa, una passione, un hobby, ma soprattutto del tempo. Tempo in cui siamo tutti uguali, durante in quale le differenze, spesso profonde, tra i vari praticanti non hanno più importanza, svaniscono. Non importa se il nostro compagno ha 20 o 50 anni, se parla italiano o giapponese, se fa il meccanico o il musicista, se ascolta Massimo Ranieri o i Black Sabbath. È un nostro compagno. Anche se facciamo parte di dojo differenti, in realtà su quel tatami siamo tutti parte di una sola cosa, quasi una famiglia che noi stessi abbiamo scelto. Insieme impariamo come muoverci, come spostarci, come fare la tecnica. Impariamo e insegniamo. Dopo la confusione di quando si inizia, quando non ci si ricorda i nomi delle tecniche, quando tutto sembra difficile, si inizia a prendere confidenza con questa disciplina. Si inizia a riconoscere le diverse tecniche, anche se sono fatte in modo diverso da come siamo abituati vederle, si mettono a fuoco i punti fondamentali. E se dopo le prime vacanze, al ritorno non ci si ricorda nulla, ci si accorge che la seconda volta è più semplice ricordare, fino a che un mese di lontananza dalla pratica non basta per farti dimenticare le basi, le tecniche che si praticano da più tempo. Si fissano nei nostri ricordi e non solo, anche nel nostro modo di muoverci. È una disciplina che col tempo inizi a sentire tua. Una disciplina nella quale, come in molti aspetti della vita, non si smette mai di imparare. E spesso possiamo ritrovare nella vita di tutti i giorni l'ombra dell'Aikido.



I DISCEPOLI DEL MAESTRO

di Erica

Quando il maestro è impossibilitato a tenere una lezione, vedere qualcun altro che lo sostituisce può creare smarrimento e turbamento. Ieri sera Max non ha potuto partecipare alle lezioni di laido e Aikido delegandole rispettivamente a Marco e Matteo.

Nonostante io conosca i miei compagni di pratica da molto tempo, devo confessare che sono stata stupita dalla capacità che hanno avuto nel rispettare il ruolo e il compito che il maestro gli aveva affidato fornendomi molti spunti di riflessione.

Anzitutto quando "manca" un maestro si ha la possibilità di apprendere e il coraggio di chiedere molte più cose al discepolo.

Lavorare con un compagno aiuta quasi a liberarsi di quel velo di soggezione nei confronti dell'apprendimento che spesso ti fa dire "si" con il capo al maestro, mentre dentro di te risuona un "no" gigantesco. L'essere così disinibiti nei confronti della conoscenza consente conseguentemente di avere una mente libera da pregiudizi e capace di assorbire avidamente qualsiasi tecnica ti venga proposta. Partiamo dalla lezione di laido. La prima cosa che ho potuto apprezzare è stata l'abilità di Marco ad elaborare la lezione rendendola appetitosa e diversa. Abbiamo lavorato molto sulla stabilità e la fluidità dei movimenti. Nonostante non abbia una particolare passione per i primi due kata di laido - in seiza, ieri sono riuscita a fare qualcosa che non mi sarei mai aspettata: rendere l'esercizio continuo e non perdere l'equilibrio nell'azione. Marco ci ha fatto lavorare tenendo gli occhi chiusi e il mio primo pensiero è stato: "mi farò male!"... invece è stato un esercizio importante perché, venendo meno la vista, mi ha concesso di fidarmi del resto dei sensi ai quali non porto assolutamente attenzione

quando pratico. Poi la lezione di Aikido. Ho trovato un maestro composto che fra un sorriso e un incoraggiamento mi ha permesso di comprendere la leva di Yonkyo (a scapito di Marco e Kayoko... spero che oggi le loro braccia siano ancora sane). Anche qui un gioco di fluidità che ci ha portati tutti bambini e che ci ha divertiti e uniti allo stesso tempo.



SCRIVERE UN ARTICOLO PER MAKOTO*di Rocco Foti*

Scrivere un articolo per Makoto ... facile a dirsi , ma una volta davanti al foglio di word bianco non è così semplice!!!

Ci sono molti aspetti, esperienze e aneddoti di cui voglio parlare.

Partiamo dal mio primo viaggio in Inghilterra, chi l'avrebbe mai detto , non credevo sarei salito su un aereo nemmeno sotto tortura ed invece ci sono salito grazie all'aikido!

Già, 25 anni e non avevo mai preso l'aereo, credo che il motivo principale sia che non me lo fanno guidare, poi il secondario è quello che di alzare i piedi da terra fino a quell'altezza un po' mi mettesse paura ... ma poca eh!

E' stata un'esperienza unica sotto molti aspetti. Non so per quale motivo ma mi aspettavo che il popolo inglese fosse freddo e che sarebbe stata un'avventura molto utile a livello "Aikido" ma non interessante riguardo ai rapporti, come dire, "umani".

Tutto sbagliato!!! Sono stato trattato come uno "di casa", ho ricevuto un'ospitalità non indifferente e mi hanno fatto sentire a mio agio come non credevo sarebbe stato possibile. Ho legato maggiormente con le tre fantastiche persone che erano già state in Italia a febbraio, Marc, Mich e John (Pitbull), persone che stimo su ogni piano e persone che mi hanno insegnato veramente molto sul tatami con i loro stili così diversi e così efficaci! Marc inoltre ci ha viziato in ogni modo grazie alla moglie che ci ha preparato tantissime prelibatezze nella sua stupenda casa!

In quei giorni ero ospite da Sensei Bill, una persona che è in grado di stupirti sempre, giocando a "UNO" e barando come noi, tenendoti fino alle 1.30 di notte nel suo salotto a farti una lezione di Aikido privata dimostrandoti una persona che a dispetto dell'età

ha in corpo una giovinezza spaziale e facendoti assaggiare per la prima volta il sakè, la famosa bevanda giapponese nelle apposite tazzine mentre ti racconta il suo lungo ed affascinante cammino con l'Aikido dimostrandoti una persona veramente saggia e ricca di esperienza! Quanti trucchetti utili e quante riflessioni in una sola notte! Grazie Sensei Bill!

Ma veniamo alla parte più pratica ...

A livello tecnico credo di non essere la persona più indicata per giudicare ma una cosa che mi ha sorpreso molto è l'apertura mentale che regna sui tatami inglesi.

Si lavora moltissimo su ciò che può metterti in difficoltà durante lo svolgimento di una tecnica: l'eventuale coltello (il famoso "knife" che Bill ha citato spessissimo durante le sue spiegazioni), un uke particolarmente rigido, una tecnica alternativa nel caso in cui si abbia perso il controllo della tecnica. Questi aspetti dalle nostre parti a volte vengono messi da parte per curare molto la tecnica (cosa che appoggio) ma sarebbe piacevole ed utile approfondire negli stage o anche tralasciare alcune lezioni per dedicare del tempo a queste cose che in un ninindori (randori), sono utilissime. Poi si sa, io sono un brontolone quindi mi viene facile dire che sarebbe meglio fare questo e quello ... ma in realtà ciò che si fa già sul tatami mi è utilissimo e ci penso mille volte prima di dire che secondo me è sbagliato!

Chiudo l'argomento "Inghilterra" dicendo che è un'esperienza che consiglio di fare a tutti.

E' una seria opportunità di crescita individuale dalla quale emerge un importante messaggio:

Non importa dove ci si trova, se in Italia, Inghilterra, o da qualsiasi altra parte sul tatami, grazie all'aikido non esistono razze, colori di pelle o religioni ... si parla tutti la stessa lingua, con gli stessi sorrisi, la stessa stima, lo stesso rispetto e la stessa serietà.

Il 2009 per me è stato un anno importante sotto l'aspetto "personale" dell'Aikido.

Dopo 11 anni di pratica sono riuscito ad avere, grazie a Sensei Raffaele che ha creduto in me, uno spazio settimanale in cui seguo degli allievi. Insomma, a 2 anni dal mio esame di shodan ho avuto l'opportunità di avere il mio umile Dojo. Ufficialmente siamo partiti ad ottobre e, grazie alla grinta ed alla voglia di fare di tutto il gruppo, stiamo lavorando a pieno su tutte le basi importanti e sui principi fondamentali dell'Aikido. Chiaramente non manca la parte delle armi, ripresa puntualmente ad ogni lezione, alla quale l'interesse da parte

di tutto il gruppo è andato via via crescendo. E' presto per dirlo perché sono pochi mesi che seguo queste persone, ma sono parecchio soddisfatto dal lavoro svolto insieme a loro e la cosa che mi gratifica di più è vedere ciò che imparano, ricordano e mettono in pratica autonomamente.

La cosa su cui ho puntato fin dall'inizio è stata quella di rendere le 2 ore di lezione un piacevole stacco dalla vita quotidiana. Mi piace pensare che, una volta saliti sul tatami, si apra una parentesi virtuale dalle attività giornaliere per dar l'opportunità di stare un paio d'ore in compagnia di persone che come te vogliono imparare sorridendo. Finora sembra che questa filosofia sia stata appog-

giata dal gruppo per intero e per questo il motore che ci accompagna ad ogni lezione è in piena efficienza!

Non avevo idea di quanto fosse gratificante condividere la propria conoscenza, grande o piccola che sia, con delle persone che credono in quello che dici e che fai. Credo che una delle cose che spinge di più un Sensei ad insegnare sia notare quando un consiglio viene apprezzato e messo in pratica da un allievo con ottimi risultati e quando si raggiunge l'intesa con i propri allievi che ci permette di fidarci l'uno con l'altro e di studiare, capire ed applicare ciò che il maestro Ueshiba ci ha regalato, seppur non direttamente, anni fa. Se non fosse chiaro sono felicissimo delle

persone che partecipano al mio corso e che credono in me, spero che questo sia l'inizio di un qualcosa che ci possa donare un prezioso insegnamento e tante soddisfazioni.

Che dire, ringrazio il gruppo

Yomi Shin Tai che sta diventando sempre più unito e ringrazio Makoto, questa stupenda idea che ci permette di esprimere le nostre emozioni ed i nostri punti di vista sull'Aikido e su ciò che riguarda questa organizzazione che, nel 1998, non avrebbe mai pensato di riuscire a racchiudere un così grande numero di iscritti così motivati e così capaci di donarti il loro prezioso consiglio in ogni situazione ... sul tatami e fuori.

Grazie di cuore, per tutto.

訓迪

INSEGNARE