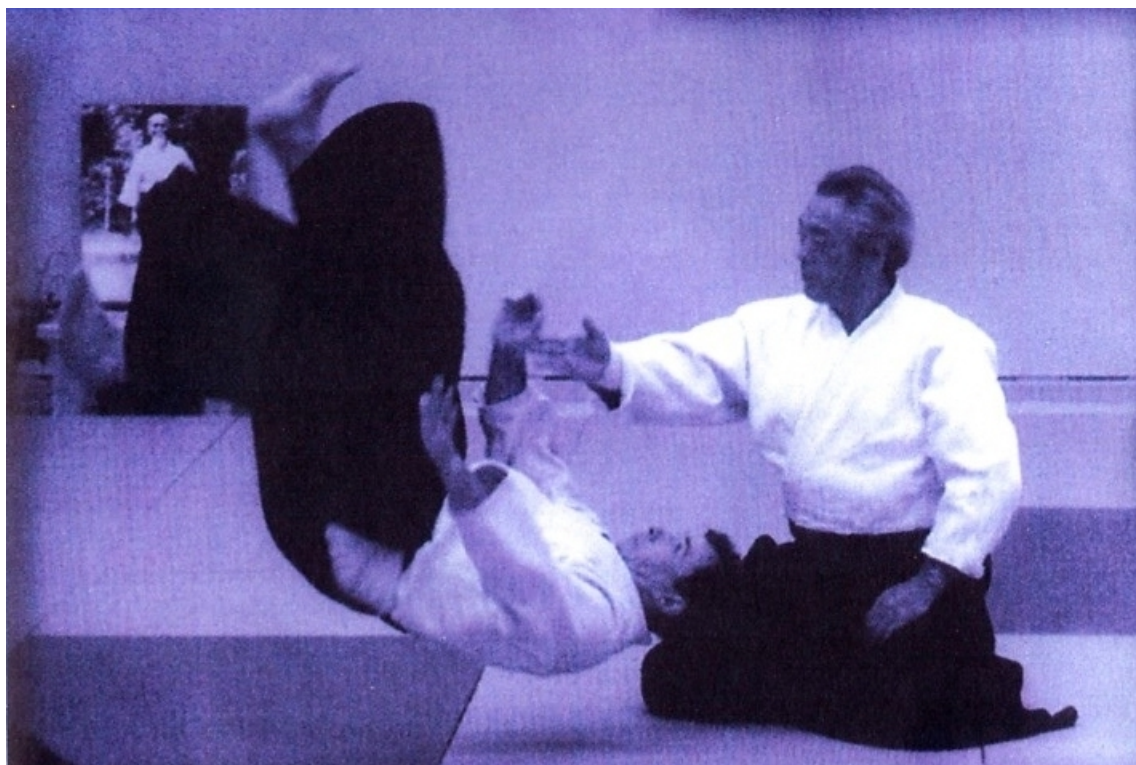


**Manuale di introduzione all'Aikido** Rev. 1

Questa guida ha lo scopo di dare un'indicazione di base come riferimento nella pratica dell'Aikido.



Il Maestro Kobayashi con il Maestro Savegnago

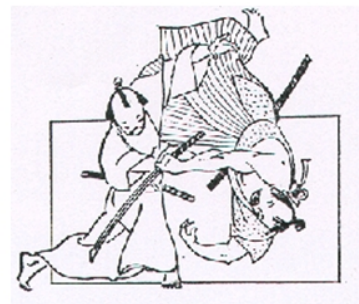
Le note che seguono, hanno lo scopo di introdurre delle conoscenze di base, sia delle tecniche sia comportamentali, a chi vuole praticare o già pratica l'Aikido.

# 合氣道

## CENNI STORICI

**L'AIKIDO**, è un'arte marziale che deriva dallo JU JUTSU che a sua volta proviene dall'Aikijutsu, e il suo fondatore fu "O Sensei" (gran maestro) MORIHEI UESHIBA, che nacque nel 1883, in Giappone, a Tanabe.

UESHIBA inizia a praticare Jujitsu all'età di 13 anni, e trascorre i successivi venticinque studiando l'uso della lancia, del bastone, della spada, delle tecniche di combattimento a mani nude e altre ancora presso le più importanti scuole dell'epoca, si specializzò in tutte le Arti Marziali allora esistenti, e fu anche l'ultimo rappresentante della famosa e antichissima scuola di Daito- Ryu, diretta dal Maestro Sakaku Takeka, da cui apprese l'Aikijutsu.



UESHIBA si dedicò anche allo studio della Ginnastica Moderna perché il suo fisico non era possente, infatti, in età giovanile, pesava circa 50 chilogrammi ed era alto solo 155 cm, con il tempo e con gli esercizi continui e stressanti divenne poi molto forte e compatto.

Fino al 1904, girando per le varie Scuole d'Arti Marziali, cercò di apprendere dai Maestri che incontrava tutto ciò che poteva e riuscì così a crearsi un bagaglio di esperienze ad altissimo livello. Scoppiata la Guerra con la Russia, andò volontario al fronte da dove tornò nel 1905 per stabilirsi in HOKKAIDO, dove operò come Capo Gruppo degli Immigrati. Ma questa occupazione fu presto abbandonata perché il suo unico interesse erano le Arti Marziali, per questo cominciò a girare in lungo ed in largo il Giappone per cercare dei Maestri di BUDO più bravi di lui, si fermò presso di loro cercando di imparare tutto ciò che sapevano per poi ripartire per cercare altre Scuole ed altri Maestri.

Convinto che l'invincibilità che stava acquisendo fosse dovuta alla sua giovane età e che in età matura avrebbe potuto perderla, decise di operare anche delle ricerche filosofiche presso alcuni Templi dove si fermò a studiare e meditare. Compì studi religiosi ad alto livello sulle tradizioni cinesi e giapponesi. Si ritirò su di una montagna e proseguì la sua vita ascetica. Tutto ciò, lo portò a sviluppare un ideale d'armonia e fratellanza che modificò il suo concetto d'Arti Marziali, pensando che esse siano un equilibrio interiore che nutre e fortifica lo spirito e che contribuiscano alla pace nel mondo, sviluppando maturità e benessere.

Decise a questo punto di creare la sua scuola, siamo nel 1925 ed iniziò ad insegnare il suo metodo all'interno della Corte Imperiale, agli allievi della Scuola Navale e, dal 1930, agli Ufficiali della Polizia Militare. Fino alla fine della Seconda Guerra Mondiale il nome di ciò che UESHIBA insegnava era **AIKI BUDO**; in seguito fu ufficializzato con il nome di **AIKIDO** e l'insegnamento fu esteso in tutto il Giappone ed anche all'estero.

Oggi l'AIKIDO è molto diffuso in Europa, negli Stati Uniti ed in molti altri paesi del mondo. UESHIBA morì in Giappone nel 1969 ed oggi i suoi insegnamenti sono patrimonio dell'Umanità.

**Manuale di introduzione all'Aikido** REV. 1

Secondo Morihei Ueshiba: "Non esiste nemico nell'Aikido. Vi sbagliate se pensate che il Budo (arte marziale orientata in senso spirituale) significhi avere avversari e nemici ed essere forti per farli cadere. Non ci sono né avversari né nemici per il vero Budo... Il Budo è essere una cosa sola con l'universo... Colui che ha penetrato il segreto dell'Aikido ha l'universo in se stesso, e può dire "Io sono l'universo"... Io non sono mai stato sconfitto, per quanto velocemente il nemico potesse attaccare. Questo non perché la mia tecnica è più veloce, non è un fatto di rapidità: il combattimento è finito prima di cominciare. Quando un nemico cerca di combattere con me, egli deve rompere l'armonia dell'universo, perciò nel momento in cui gli sorge l'idea di lottare, egli è già battuto: non c'è una misura del tempo veloce o lento. **Aikido è non resistenza**, esso è sempre vincente."

*"Se il cuore è aperto e puro, non c'è spazio per il danno;  
e a livello più profondo, amore e volontà sono una cosa sola".*

**La natura è larga e profonda. Più avanzate, più vedete avanti a voi. L'AIKIDO è una strada larga senza fine, in armonia con la Natura. Io sono al primo gradino dell'AIKIDO e lo pratico ancora. Continuerò a farlo per tutto il resto della mia vita e lascerò l'AIKIDO come un'eredità per le generazioni a venire.**

**= MORIHEI UESHIBA =**



O-.Sensei Maestro **Morihei Ueshiba**  
( 1883 – 1969) fondatore dell'Aikido



O-.Sensei Maestro **Hirokatu Kobayashi**  
( 1929 – 1998) allievo diretto di Ueshiba

**Dopo il Maestro Ueshiba, il Maestro KOBAYASCI**

IL M° Kobayasci è nato ad Osaka nel 14/02/1929 ed è stato, per 25 anni, allievo diretto di Ueshiba, dal 1946 fino alla sua morte nel 28/12/1998, conseguendo il massimo grado tecnico. Kobayashi ha ereditato l'ultima evoluzione spirituale dell'Aikido, impegnandosi ad insegnarlo in tutto il mondo. Le sue tecniche d'Aikido possono essere descritte come molto brevi, potenti e precise. Il principio fondamentale dell'Aikido del Maestro Kobayashi sono: i meguri.

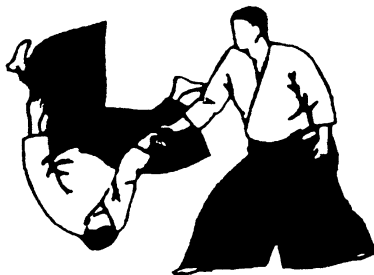
In Europa ed in Italia allievo che ha seguito più da vicino il M° Kobayashi frequentandolo anche in Giappone è il Maestro Shian Giampiero Savegnago, attuale fondatore e capo scuola dell'AIA (Associazione Italiana Aikido) ora trasformata ancora in Associazione Internazionale Aikido

### **CHE COS'E' L' AIKIDO (in breve)**

Un'arte che riunisce la tradizione e la sintesi di 3000 anni di budo (storia, studio delle arti marziali) con una finalità d'armonia universale.

L'AIKIDO è un'arte marziale proveniente principalmente dall'Aikijutsu e da altre tecniche derivante dal Keinjutsu: 400/500 anni fa era insegnata segretamente in una scuola d'arti marziali, nel nord del monte Fuji, in Giappone, e solo a pochi allievi, principalmente della nobiltà.

Il Maestro Ueshiba, esperto in Aikijutsu, si specializzò anche in tutte le altre arti marziali allora esistenti e sviluppò un concetto d'arte marziale non più intesa come arte offensiva, dunque smise di insegnare l'Aikijutsu e cambiò il nome in **AIKIDO** e iniziò ad insegnarlo e divulgarlo a tutti.



### **AIKIDO SIGNIFICA:**

L'Aikido è finalizzato al controllo ed allo sfruttamento della forza altrui piuttosto che sul colpire l'avversario con calci e pugni.

Per comprendere meglio ciò che l'Aikido rappresenta, analizziamo i tre ideogrammi che ne compongono la parola:

合

**AI** = armonia universale – unione

氣

**KI** = energia vitale, spirito  
(Energia unificata dello spirito e del corpo).

道

**DO** = via da percorrere,  
(do, strada per conoscere l'AI KI)

In definitiva l'Aikido è una via per raggiungere l'armonia di tutte le energie vitali dell'uomo.

Viviamo grazie all'armonia e alla coordinazione che esiste nell'universo, e l'AIKIDO, rispetta questi principi.

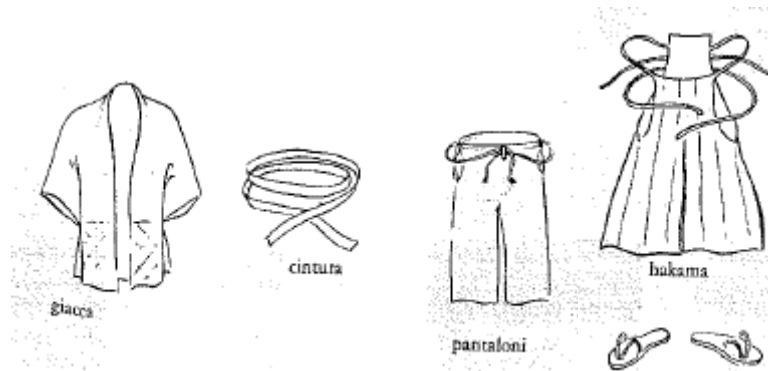
Togliere il proprio io a beneficio di tutti, conoscere il proprio posto, sacrificarsi per essere.

### **AIKIDO COME DIFESA PERSONALE:**

Nell'Aikido non esiste la strategia dell'attacco, tuttavia, l'Aikido è un'arte marziale e come tale può essere usata per difendersi, ma per imparare bene e diventare esperti, bisogna praticare per anni, non si può pensare che in qualche mese si possa già praticare in modo efficace, e in ogni caso dipenderà sempre da chi pratica.

### **L'ABBIGLIAMENTO:**

L'abbigliamento consiste in un Kimono o Keikogi, (quello classico bianco usato nel Judo), una cintura corrispondente al grado di avanzamento conseguito, e gli zoori (le ciabatte in lingua giapponese) compatibili con una pratica di un Budo, e per completare il costume tipico c'è L'Hakama, (la gonna pantaloni tipica del costume giapponese), che è indossata dalle cinture nere, mentre i kyu non possono indossarla. Può essere concessa l'eccezione per il 1-2° kyu previo consenso di chi conduce il corso.



### **I GRADI**

I gradi sono come nel Judo si inizia con il 6° kyu (cintura Bianca), per passare ai vari livelli come segue:

- 5° Kyu (cintura Gialla)
- 4° Kyu (cintura Arancione)
- 3° Kyu (cintura Verde)
- 2° Kyu (cintura Blu)
- 1° Kyu (cintura Marrone)
- 1° Dan (cintura Nera)
- 2° Dan
- 3° Dan
- 4° Dan

ecc.

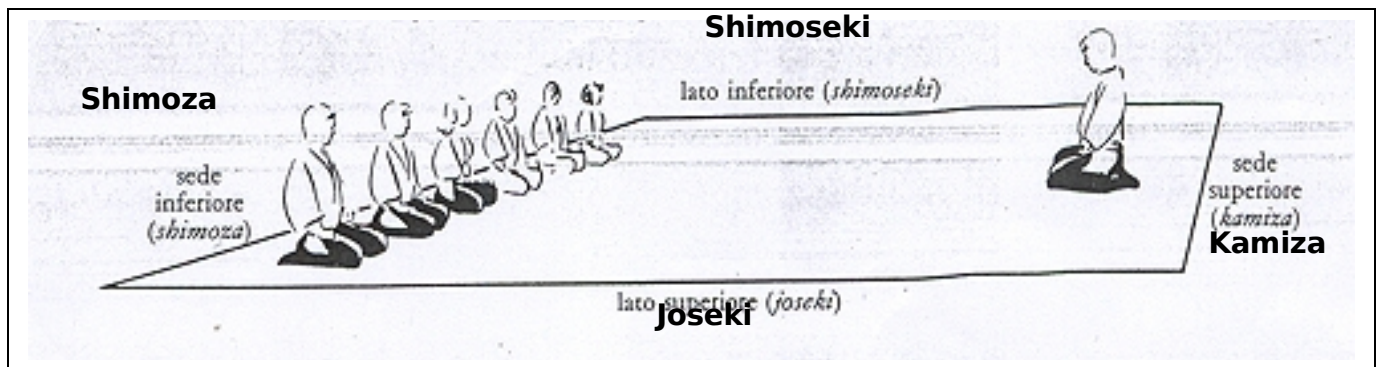
### Come vengono assegnati i gradi:

Dopo un periodo di frequenza e pratica si deve dimostrare davanti a un esaminatore/o a una commissione esaminatrice, che il livello d'apprendimento e di comportamento è pari al grado d'esame.

**IL DOJO** (palestra, come la chiamiamo noi)

Nell'antico Giappone, per imparare un'arte marziale, gli allievi andavano nella casa del loro maestro e spesso vivevano insieme a lui. Il Dojo è così come se fosse la casa di O-Sensei. Quando siamo ospiti in un'altra casa dobbiamo comportarci con educazione e rispetto, perciò, dobbiamo fare la stessa cosa anche in palestra.

Il dojo ha quattro lati ben definiti



**Il kamiza** è il lato dove è presente la foto del Maestro Ueshiba (il lato dove solitamente stà il Maestro del Dojo) **Shimoza** è il lato degli allievi dove stanno in seiza ordinati per gradi crescenti da verso . Naturalmente ogni volta che sale o si scende dal Tatami bisogna sempre salutare il **Joseki**

**IL RISPETTO:**

Per un giapponese il rispetto e la buona educazione sono la stessa cosa. Quando si entra in un Dojo si deve portare rispetto al luogo, al maestro e ai compagni.

**IL SALUTO:**

Il saluto è importante perché significa rispetto sia ai maestri sia ai compagni (con cui si praticano gli esercizi), senza dimenticare il rispetto alla tradizione.

Un'altra ragione è che durante la piccola pausa fisica del saluto iniziale ci si estranea da tutti i problemi e pensieri che ci portiamo sempre dietro, per poi riprenderceli durante il saluto finale, mantenendo così, durante la pratica una attenzione esclusivamente rivolta all'Aikido.

**LE CADUTE:**

Imparare a cadere è molto importante, sia per non farsi male quando si è proiettati sia per imparare a ricevere ed “assorbire” le tecniche, si acquisisce scioltezza e conoscenza dell’efficacia della stessa che andrà sicuramente a migliorarci quando saremo noi ad eseguirla.

Le cadute sono eseguite indietro “Usciro ukemi”, in avanti “Mae ukemi”, e laterali “yoko ukemi”. Inoltre esaminando da un punto di vista salutare secondo la medicina cinese, quando si esegue una caduta correttamente si ottiene un massaggio energetico.

**USHIRO UKEMI: CADUTA ALL'INDIETRO**



**ZEMPO KAITEN UKEMI: CADUTA “rotolata”**



**MAE UKEMI: CADUTA IN AVANTI**

**USHIRO UKEMI:  
CADUTA ALL'INDIETRO E MASSAGGIO ENERGETICO**

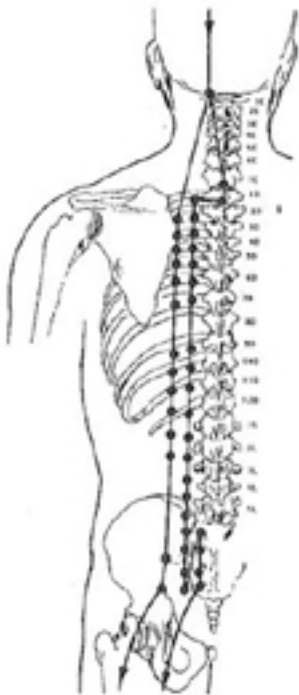
Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, la vita dell'uomo è sostenuta dall'energia (TCHI, o KI in giapponese), un soffio vitale risultante dalla somma di vari apporti energetici di origine ereditaria, respiratoria ed alimentare. Questa energia permea tutto l'organismo e vi circola continuamente secondo percorsi preferenziali, dei veri e propri "canali di scorrimento", che noi occidentali chiamiamo MERIDIANI.

Tra questi, i Meridiani Principali traggono origine dagli organi e dai visceri interni del nostro corpo, ricevono l'energia da essi elaborata e la veicolano in tutto l'organismo, dal profondo della superficie. Lungo il loro percorso i Meridiani Principali (ma questo vale anche per quelli di altro tipo) posseggono dei punti di maggior concentrazione energetica, punti che, se stimolati, possono richiamare o disperdere l'energia, modificarne il percorso o la quantità, agendo quindi in modo riequilibratore quando l'energia circolante subisce dei blocchi o degli squilibri.

I punti di cui si parla sono, inutile dirlo, quelli usati dall'agopuntura cinese per agire terapeuticamente in senso preventivo e curativo sull'uomo. E a questo proposito possiamo ricordare la peculiarità del Meridiano Principale di TSOU TAE YANG (vescica urinaria), che lungo il suo percorso riconosce punti di concentrazione e di comunicazione con l'energia proveniente da tutti gli organi e i visceri interni del nostro corpo.

Unico tra tutti i Meridiani, quindi, TSOU TAE YANG permette una comunicazione globale tra interno ed esterno, tra profondo e superficie.

*I punti citati, poi, hanno la caratteristica di trovarsi lungo un tratto limitato dal percorso di TSOU TAE YANG,*



e precisamente lungo le due branche che passano di poco a lato della colonna vertebrale sia a destra che a sinistra sul dorso, dall'altezza della 3<sup>a</sup> vertebra dorsale alla 2<sup>a</sup> vertebra sacrale.

Questi punti, chiamati YU del dorso, risultano dolenti alla palpazione se l'organo o il viscere cui corrispondono sono sofferenti, e d'altra parte se stimolati o punti con tecnica agopunturistica possono invece tonificare l'organo o il viscere corrispondente che necessita di apporto di energia.

E per stimolazione possiamo intendere la digitopressione (SHIATSU), ma anche il massaggio che provochiamo sul nostro dorso ogni volta che venga eseguito un fondamentale come USHIRO-UKEMI o caduta all'indietro, tra i primi ad essere insegnati nella pratica dell'AIKIDO. E con il vantaggio, rispetto ad altre arti marziali, dell'esecuzione rotolata, con una stimolazione ciò completa e ripetuta dei famosi punti YU del dorso e relativo apporto energetico verso l'interno del nostro corpo.

Eeguire bene ed in quantità USHIRO UKEMI non è quindi solo un mezzo per uscire indenni dalle tecniche di AIKIDO, ma è anche ricevere dall'AIKIDO tanta energia in più dall'esterno verso l'interno per mantenere un buono stato di salute.

A conferma, bastino le date vitali del Fondatore dell'AIKIDO, O SENSEI UESHIBA: 14.12.1883 - 26.04.1969.

Buona Pratica!

**Dott. LUIGI COVA**

*Laureato in Medicina e Chirurgia nel 1978, studia conseguendone il diploma specifico, dal 1981 al 1984 agopuntura presso la scuola So-Wen di Milano.*

**ESEMPIO DI SVOLGIMENTO DI UNA LEZIONE DI AIKIDO**

**COMPORAMENTO DI UN ALLIEVO NEL DOJO E VERSO I COMPAGNI DI STUDIO:**

Le tecniche di Aikido, come tutte quelle delle arti marziali, possono essere pericolose per chi le subisce, perciò chi studia l'Aikido, deve fare attenzione e seguire gli insegnamenti del maestro, si lavora assieme per imparare tutti e **non bisogna ingaggiare competizioni per vedere chi è il più forte**, l'Aikido non è una dimostrazione di forza.

Niente orologi, braccialetti, collane o orecchini durante la lezione.

Piedi puliti ed unghie delle mani e dei piedi tagliate.

Rispetto degli altri compagni e del Dojo (palestra)

L'Aikido insegna come affrontare più nemici contemporaneamente. Gli studenti, con la pratica, sviluppano un'attenzione particolare anche al di fuori del campo visivo.

La pratica deve essere fatta in un'atmosfera piacevole, felice, rispettosa e armoniosa.

Il maestro insegna solo alcuni aspetti dell'arte marziale, gli altri dovranno essere trovati dallo studente attraverso la pratica e l'esercizio.

Nella pratica bisogna iniziare lentamente per poi aumentare il ritmo. Bisogna non forzare niente in modo eccessivo.

Chi pratica l'Aikido non deve competere con l'avversario per misurare la propria forza o dimostrare la propria capacità ad eseguire le tecniche, ma deve mantenere uno spirito di partecipazione imparando ad assorbire le tecniche eseguite: imparando a ricevere la tecnica e capire bene su se stessi quali sono gli effetti, così quando poi dovrà metterla in pratica la tecnica, conoscerà meglio che cosa comporta l'esecuzione della stessa.

Inoltre, imparando a ricevere la tecnica si migliora anche la capacità di uscirne e poter reagire (facendo una contro-tecnica).

**Bisogna sempre evitare di fare male all'allievo che in quel momento si presta a fare l'avversario.**

Chi sa controllare la tecnica senza fare male, nel qual caso dovesse difendersi veramente, avrà maggiore capacità ad applicare le tecniche nel modo più efficace.

Il migliore modo di progredire è quello di mantenere una pratica regolare e costante nel tempo.

La pratica dell'Aikido esercita mente e corpo alla sincerità, tutte le tecniche sono trasmesse personalmente da persona a persona per evitare che siano utilizzate da malintenzionati



Sia entrando sia uscendo dal Dojo dobbiamo salutare, (Abbassando leggermente il capo).

Quando non si sta' facendo pratica si sta' sempre seduti in posizione composta.

Non si parla ad alta voce, ma sottovoce e solo quando è necessario.

Se state assistendo ad una lezione fuori dal Tatami, rispettate chi sta praticando rimanendo in silenzio e, al saluto, alzatevi in piedi anche voi ed effettuate il saluto in piedi.

Il Kimono o Keikogi e l'Hakama vanno tenuti in buono stato e puliti.

Gli Zoori devono essere compatibili con una pratica di un Budo e dovranno rigorosamente essere sistemate sul lato opposto al kamiza, senza eccezioni, salvo per quelli del Maestro.

Se queste poche regole saranno seguite nessuno si farà male e l'atmosfera sarà piacevole, felice, costruttiva e armoniosa.

L'allenamento comincia alcuni minuti prima del saluto. Pertanto, si arriva sempre in orario alle lezioni e i praticanti devono essere già seduti in seiza (seduti sulle ginocchia nel modo tradizionale Giapponese) formando una linea ordinata abbassando il volume della propria voce, i ritardatari, sia che siano occasionali che cronici, si disporranno al margine del tatami, sul lato opposto al kamiza, (meglio seduti in "seiza") al bordo del Tatami rimanendo in attesa che il maestro o insegnante, che sta

**Manuale di introduzione all'Aikido** REV. 1

conducendo la lezione gli consenta di salire. Naturalmente il ritardatario eseguirà un saluto al kamiza in seiza e conseguentemente a chi sta conducendo la lezione.

Non si sale, nè si scende dal tappeto durante la lezione senza aver chiesto il permesso al Maestro. Se per qualsiasi eventualità il praticante dovesse allontanarsi dal tatami va eseguita un'educata e rispettosa richiesta di permesso al conduttore del corso. In caso di consenso, si ringrazia con un piccolo saluto, come forma di rispetto, e poi prima di allontanarsi si deve salutare nuovamente il tatami.

Il saluto all'inizio ed alla fine della pratica di coppia deve essere sempre eseguito, come se fosse d'obbligo.

**L'allenamento in pratica è il seguente:**

Il praticante indossato il Kimono, si presenta sul tatami. Lasciati gli zori in buon ordine ed effettuato il saluto al Dojo, si predispose per il saluto al KAMIZA in Seiza, (posizione seduto in ginocchio) con gli altri allievi ed il Maestro, effettuato questo saluto il Maestro si gira verso gli allievi e si ripete il saluto in ZAREI.

A questo punto, il Maestro inizia a eseguire **I'AIKI TAISO** che non è solo una ginnastica ma anche una serie di movimenti atti a rilassare e sciogliere il corpo e preparatori alle tecniche d'Aikido.

In questa fase sono anche compresi esercizi di spostamenti e le UKEMI (cadute). Per i principianti è invece previsto lo studio dettagliato delle UKEMI, che vengono insegnate a parte o dal Maestro o da uno dei suoi Assistenti o allievi più esperti.

Poi si passa allo studio delle Tecniche o immobilizzazioni a mani libere e/o alla pratica delle armi tradizionali usate nell'Aikido.

Si guarda la tecnica e/o esercizio che il maestro sta proponendo, rimanendo seduti in seiza composti ed in silenzio. Si esegue poi la tecnica che è stata mostrata (e solo quella) con gli altri allievi.

Durante tale pratica, chi esegue una tecnica deve controllare che ci sia il posto per la caduta, evitando di proiettare il suo compagno verso altri compagni o contro i muri, colonne o fuori dal tappeto.

Chi non sta praticando deve evitare di essere di intralcio ai compagni: si mette in seiza ai bordi del tappeto.

Terminata la lezione si ripetono i saluti come all'inizio e per chi indossa l'Hakama deve piegarla con cura.

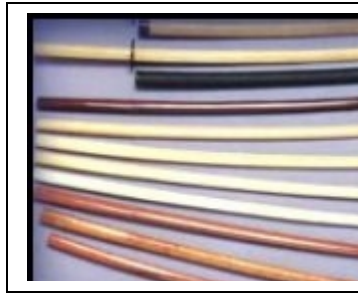
E' doveroso il saluto al Dojo prima di ritirarsi.

**La pratica**

Chiunque può praticare l'Aikido, sia uomini che donne, di qualsiasi età, purché sia fisicamente in forma e si comporti in modo tale da rispettare quanto scritto nei paragrafi precedenti.

**LE ARMI TRADIZIONALI**

Nell'Aikido le armi usate sono:  
Il Tanto, il Jo e il Bokken (o Ken)



coltello/pugnale costruito

**II TANTO:**

consiste in una riproduzione di un  
in legno anziché in acciaio.  
L'impugnatura è lunga circa 10 cm, la lama circa 20.

**II JO:**

consiste in un bastone di legno, di quercia bianca o rossa.  
Lungo 128 cm e 2,6 cm di diametro, chiaramente queste dimensioni non sono costrittive, ma sono frutto dell'esperienza, tuttavia l'altezza varia da quanto è alto chi deve usarlo, mentre il diametro, se più piccolo diventerebbe più fragile, e se più grande diventerebbe difficile da maneggiare.

**II BOKKEN:**

consiste in una riproduzione della Katana (Spada Giapponese) costruita in legno di quercia bianca o rossa o di ebano ecc., anziché in acciaio.  
In teoria la lunghezza della lama si calcola sottraendo 90 cm dall'altezza del praticante.  
Ma per praticità si utilizzano le misure standard che si trovano in commercio. (lungh. 105 cm)

### **UNA NOTA SULL'AIKIDO E SALUTE**

È ormai un dato di fatto, acquisito e riconosciuto scientificamente che l'esercizio fisico è molto importante per il mantenimento di una buona salute. D'altra parte il corpo umano, "progettato" per cacciare, coltivare, spostarsi a piedi su lunghe distanze, produrre manufatti, manifesta il suo disagio nella sedentarietà della vita odierna, inquinata e stressante, soccombendo a malattie che, paradossalmente, sono definite "del benessere". Ecco allora spiegata la sempre più diffusa richiesta per la pratica di attività fisiche che aiutino l'uomo a salvaguardare la propria salute e che possano far fronte alla perdita di necessità ataviche sacrificate alla "civiltà".

In questo campo l'Aikido può senza dubbio distinguersi per efficacia e completezza, agendo in modo benefico sia sul corpo che sulla psiche di chi vi si dedica. Poiché l'Aikido è movimento, infatti, offrirà tutti i vantaggi che il movimento dà al nostro organismo, ben studiati e documentati dalla Medicina Ufficiale. Avremo vantaggi per l'apparato locomotore, con il mantenimento della calcificazione ossea, della tonicità muscolare e dell'elasticità delle articolazioni. Per l'apparato respiratorio, con un aumento della propria capacità funzionale. Per l'apparato cardiocircolatorio, con un miglioramento della sua resistenza allo sforzo e della sua possibilità di perfusione sanguigna di tutto l'organismo. Per il metabolismo, con un aumentato consumo di glucosio, colesterolo, trigliceridi, sostanze dannose all'organismo quando vi si trovino in eccesso, o favorendo la produzione di colesterolo Hdl, ottimo per mantenere le arterie "pulite". Per il sistema immunitario, stimolato ad una maggiore attività nei suoi compiti di difesa dall'esercizio fisico. Per il sistema nervoso e la psiche, con il mantenimento di riflessi rapidi, capacità di osservazione, disciplina dell'aggressività. Senza dimenticare, infine, che l'Aikido, nell'esecuzione delle sue tecniche, è scarsamente traumatico e fa muovere ogni segmento del corpo in modo pari, sia a destra che a sinistra, con la caratteristica delle attività fisiche globali e complete. Ma quanto detto fin qui potrebbe essere ottenuto anche mediante altri sport conosciuti.

Dove l'Aikido si dimostra superiore ad uno sport qualsiasi nella salvaguardia della salute, e nell'essere un punto di contatto con la Medicina Tradizionale Orientale, secondo le cui conoscenze il benessere psicofisico dell'uomo dipende dall'equilibrio tra l'energia vitale che permea ogni individuo e l'energia cosmica che lo circonda. L'Aikido va alla ricerca proprio di questo. I suoi movimenti, le sue tecniche, le prese, le cadute, non sono altro che massaggi e stimolazioni su punti di comando dei canali di scorrimento dell'energia che gli agopuntori cinesi da secoli hanno codificato e descritto sul nostro corpo come "meridiani energetici". Ne consegue che ogni organo, ogni viscere, ogni apparato collegato a questi meridiani riceve una sollecitazione salutare durante la pratica, un arricchimento energetico con riflessi positivi anche sull'equilibrio psichico.

Il discorso, ovviamente, potrebbe continuare a lungo. Certo è che difficilmente si può immaginare un'altra attività fisico-sportiva che possa offrire benefici maggiori per la propria salute dell'Aikido. E il fatto stesso che, statistiche alla mano, questa Arte Marziale annoveri tra i suoi praticanti numerosissime persone non più... giovani, ma in perfetta forma fisica, è la prova pratica della validità di quanto detto finora.

-- **Luigi Cova**

---

## **GUIDA ALLA PRATICA**

### **AIKIDO E LE SUE FORME**

NUMERO TRE (premessa)

L'Aikido per tradizione si articola sul numero tre:

tre modi di lavorare: suwari-waza, hanmi-hantachi-waza, tachi-waza;

tre ritmi diversi: jo, ha, kyu; (Jo = Introduzione, Ha = Rottura, Kyu = Veloce)

tre espressioni: aiki-tai, aiki-jo, aiki-ken. Lo stesso vale per l'Uomo in cui abbiamo: una parte materiale; le gambe; una parte vitale; l'addome; una parte intellettuale/spirituale: la mente.

**Manuale di introduzione all'Aikido** REV. 1

È molto importante che si tenga conto di questa filosofia durante lo studio dell'Aikido. Senza di essa espressioni come *Shinkokyu* o *Tori fune e cogi undo* perderebbero totalmente di significato.

Aikitai: Tecniche **a mani nude**, con altre tre varianti:

- in suwari waza: (in ginocchio)
- in hanmi hantachi waza: (uno in ginocchio l'altro in piedi)
- in tachi waza: (entrambi in piedi)

Aikijo: Tecniche **di Jo** (bastone) anch'esso divise in tre principi di base:

- choku tsuki: Entrata Irimi per colpire l'addome dell'avversario
- kaeshi tsuki: Entrata Irimi a colpire la tempia dell'avversario con rotazione esterna del Jo
- furi komi: Entrata Irimi diretta a colpire la gola dell'avversario.

Aikiken: Tecniche **di Bokken** (spada di legno), anch'esso divise in tre principi di base:

- hume no tachi: movimento a tagliare che parte dal basso verso l'alto
- matzu no tachi: movimento a tagliare che parte dall'alto verso il basso
- take no tachi: studio del cambio

-nota: Lavorare a mani nude rappresenta la libertà di muoversi, mentre le tecniche di jo, (che sincronizza il movimento delle due mani), studiano la relazione fra mani e piedi per trovare la giusta distanza di sicurezza con il compagno; lo studio del bokken, invece, è la massima espressione del giusto tempo d'entrata e di controllo.

Lo studio dell'Aikido porta a "sentire" la persona con la quale si pratica non solo in senso fisico, ma soprattutto a livello mentale.

La padronanza di questo principio costituisce l'espressione più alta dell'Arte e, attraverso la percezione, non guarda e non "mette in guardia".

Quest'arte non è una ricerca della propria bravura per sfoggiarla agli altri, ma è ricerca del proprio Io che porta alla creatività per trasmetterla.

Se praticate l'Aikido non aspettatevi mai il grazie ma imparate a dirvelo. Questa è la strada dell'armonia interiore e solo questa può essere trasmessa perché libera da ogni costrizione, senza amarezze. Quando soffrite per crescere fatelo in silenzio, senza coinvolgere chi vi sta attorno: "*Fa più rumore un piccolo albero che cade, che mille alberi che crescono*".

Tale filosofia non si applica solo nella pratica dell'Aikido, ma deve essere estesa anche alla vita quotidiana.

(Giampietro Savegnago)

Nelle pagine che seguono non troverete una trattazione completa dei vari argomenti coinvolti nella pratica e nella filosofia dell'Aikido, ma solamente dei consigli.

### **MOKUSO':** (Posizione e atteggiamento di riposo e meditazione)

La nostra pratica inizia con il **mokusò**.

Ci si pone in *seiza* scendendo prima sul ginocchio sinistro, l'alluce sinistro su quello destro, il bacino adagiato nell'incavo formato dall'interno dei calcagni, le spalle rilassate, il tronco eretto non in tensione, ginocchia distanti tra loro circa due pugni, spingere sull'hara, spingere con la nuca verso l'alto. Le mani formeranno un cerchio sovrapponendo la sinistra sulla destra e facendo toccare le punte dei pollici tra loro, avendo cura di non creare "nè mari né monti". Le mani non devono essere né rigide né abbandonate a se stesse. La lingua tocca il palato. Gli occhi chiusi, devono guardare a circa un metro davanti a noi. Non bisogna lasciarsi distrarre da ciò che ci circonda, ma concentrarci su noi stessi.

La nostra pratica di mokuso non può essere paragonata a quella di chi pratica zazen, anche se deve rispettarne i valori morali ed etici, ma va considerata un momento di concentrazione sul lavoro che si andrà a svolgere. E proprio nella ricerca della giusta postura si può identificare lo studio che verrà eseguito successivamente

### **AIKITASIO**

Spesso si confonde **l'aikitaiso** con un momento di ginnastica e altrettanto spesso, purtroppo, lo si sostituisce con ginnastica di potenziamento.

L'aikitaiso è un momento molto particolare in cui si applica uno studio su di noi, sul nostro corpo, sulle nostre emozioni, sulle energie che circolano dentro di noi e sullo scambio d'energie che abbiamo con il mondo che ci circonda.

La sequenza dei movimenti non è una semplice ginnastica; è importante, dunque, praticarla nell'ordine esatto, con il giusto numero di ripetizioni cominciando sempre da sinistra, salvo che per **kubi no undo** (esercizi per il collo) dove si parte da destra.

Anche l'aikitaiso, come l'aikido, è diviso in tre parti caratterizzate dalla posizione del praticante: in piedi, in *seiza* e seduto o sdraiato.

La prima parte è la più spirituale, la seconda riguarda l'interazione emozioni e corpo e la terza è rivolta agli aspetti energetici posturali.

### *IL RESPIRO*

La prima forma d'energia con cui veniamo a contatto quando nasciamo è l'aria. Si nasce con un'inspirazione e il nostro ultimo atto terreno sarà un'espirazione.

L'eccitazione emotiva influisce sul ritmo del respiro, dato che il nostro scopo è controllare e calmare la mente, è molto importante che impariamo a controllare il respiro.

"Per il Maestro Savegnago è importante che la respirazione si adatti al lavoro che stiamo compiendo e quindi, se dobbiamo portare vicino a noi dobbiamo inspirare mentre se allontaniamo dal nostro centro dobbiamo espirare. Ricordando che nella fase di trattenimento dell'aria nei polmoni l'energia si diffonde in tutto il corpo, mentre nel trattenimento a polmoni vuoti si sperimenta la percezione "del nulla", dobbiamo stare attenti che il momento d'inspirazione sia lungo, mentre l'espirazione sarà più breve."

È secondo questi principi, per esempio, che nasce il **Kiai** (espressione diaframmatica e vocale dell'energia): il momento in cui deve essere espresso l'atemi è così breve che l'espirazione deve essere compressa in un tempo così piccolo da provocare una esplosione.

### **SHINKOKYU (inspirare lo spirito)**

La pratica dell'Aikitaiso comincia con lo *Shinkokyu*

Shinkokyu significa "inspirare lo Spirito", manifesta l'aspetto spirituale dell'Aikido e lo attiva.

Shinkokyu inizia con una breve meditazione in piedi, poi si conducono entrambe le mani davanti al petto con le dita rivolte verso l'alto. Ora si aprono quattro volte a 180 gradi le braccia ed ogni volta si riuniscono in un battito di mani (perché quattro volte? Perché ogni mutazione è divisa sempre in quattro: "gioia, disturbo, tristezza, desiderio,"; "primavera, estate, autunno, inverno,"; "cielo, terra, fuoco, acqua" ecc..).

Si esegue il tutto altre due volte, e poi ancora una breve meditazione. Segue poi la pratica del *Tori Fune*.

**TORI FUNE** (il movimento del remare per attivare l'energia sui tre livelli)

Si comincia con la prima forma del *Tori Fune*. La gamba sinistra è spostata in avanti, le braccia partono dalle anche e sono proiettate in avanti fissandosi sotto la linea delle spalle. La gamba dietro spinge verso terra, è tesa e il tallone non si solleva. La gamba avanti si piega, il tratto dalla caviglia al ginocchio è verticale la coscia obliqua.

Il primo Tori Fune si esegue con tempo *jo* (Introduzione); per questa ragione si deve effettuare lentamente ed in statica. Rispettando il ritmo dell'esercizio si pronunciano le sillabe "**EI...HO**" (EI distendendo le braccia e HO richiamandole).

Quindi si passa al *Furi Tama*.



**FURI TAMA** (Scuotere lo spirito)

Dopo il *Tori Fune* segue il *Furi Tama*. Così facendo si portano le mani davanti allo *hara* e le si mette l'una sopra l'altra con i palmi a contatto, facendo attenzione che la sinistra sovrasti la destra. Ora si inizia a muoverle leggermente disegnando un piccolissimo cerchio davanti allo *hara*. Il *Furi Tama* serve alla purificazione spirituale, alla distensione e allo scioglimento. Tradotto significa "scuotere lo spirito".

Il secondo Tori Fune si esegue portando avanti la gamba destra con tempo *ha* (a forma più omogenea). Quindi va effettuato più velocemente ed in maniera più fluida rispetto al primo. Eseguendolo si pronunciano a ritmo le sillabe "**EI...EI**".

Quindi si passa nuovamente al *Furi Tama*

Al terzo Tori Fune la gamba sinistra è nuovamente avanti, tuttavia il terzo *Tori Fune* si distingue dai due precedenti poiché si esegue con tempo *kyu*, il più veloce. Nei primi due movimenti *Tori Fune* si erano mosse le braccia e il corpo sincronicamente avanti e indietro; adesso invece si altera il movimento; il corpo si sposta in avanti e le braccia all'indietro, effettuando dunque un movimento contrario. Così facendo si pronunciano le sillabe "**EI...SA**".

Il terzo *Tori Fune* va effettuato più velocemente dei due precedenti, bisogna cercare di introdurre una certa energia nell'esecuzione dell'esercizio. Attraverso le varie sillabe si continuano a produrre diverse oscillazioni.

Si riesegue ancora il *Furi Tama* e poi nuovamente lo *shinkokyū*

**Proseguo**

Dopo l'ultimo battito di mani, le stesse vanno distese verso l'alto e così facendo si intersecano le dita. Poi con un *Kiai* si portano le mani davanti allo *hara*. Questo gesto simboleggia l'assunzione d'energia cosmica dall'universo e l'appropriazione di tale energia da parte del proprio centro.

**Manuale di introduzione all'Aikido** REV. 1

In seguito, si riaprono le braccia a 180° e si richiudono - qui i dorsi delle mani e le punte delle dita sono rivolte verso il basso. Questo movimento d'apertura e di chiusura avviene lentamente così come lenta deve essere la respirazione. Dette aperture e chiusure di braccia avvengono tre volte e rappresentano *Ura* e *Omote*.

Poi si volgono le mani verso l'alto facendo vibrare mani e braccia e cercando di portare questa vibrazione fino allo *hara*. Dopo la resa di energia col *Tori Fune* questo movimento simboleggia ora il totale rifornimento di energia. In seguito si lasciano cadere le braccia e le si scuotono potentemente per scioglierle.

Poi si passa alla ginnastica dei polsi (TEKUBI NO TAISO) eseguendo: *kote Gaeshi*, *Nikkyo*, *Sankyo*, ecc. Si deve tenere presente che questa ginnastica o riscaldamento serve a stimolare dei punti energetici e a sciogliere le articolazioni; l'esercizio deve essere praticato assieme alla respirazione armonica e le mani devono lavorare sempre al nostro centro. Anche questi esercizi dovranno essere eseguiti tre volte, prima a sinistra e poi a destra.

Poi si passa alla ginnastica generale per un riscaldamento di tutto il corpo.

## **SPOSTAMENTI**

- SEIZA**: seduti sulle ginocchia (pos. Tradizionale Giapponese)
- SHIKKO**: camminata in ginocchio
- IRIMI**: spostamento avanti
- KAITEN**: spostamento circolare delle anche, si cambia guardia nella direzione opposta
- TENKAN**: movimento di rotazione del corpo facendo perno su un piede
- HAIUMI HASHI**: il passo della camminata normale
- TZUMI HASHI**: passo scivolato; piede che segue l'altro piede senza sorpassarlo.
- TAISA BACHI**: Spostamento in generale

Sia gli spostamenti sia le tecniche possono essere eseguiti in forma OMOTE o URA

**OMOTE**: irimi, positivo (Yang), in anticipo

**URA**: tenkan, negativo (Yin), in assorbimento

---

## **CADUTE**

**UKEMI**: caduta

**ZEMPO KAITEN UKEMI**: caduta "rotolata"

**MAE UKEMI**: caduta in avanti

**USHIRO UKEMI**: caduta all'indietro

**YOKO UKEMI**: caduta sul fianco o laterale

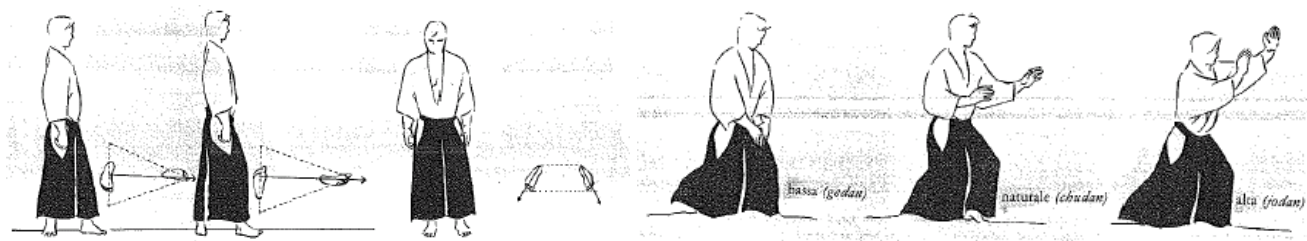
---

## **POSIZIONI DI GUARDIA E MODI DI SEGUIRE LE TECNICHE**

**KAMAE**: guardia, posizione che forma un triangolo con i piedi

**TORI**: Colui che difendendosi esegue la tecnica

**UKE**: Colui che attaccando subisce la tecnica



**WAZA**: tecniche

**NAGE WAZA**: tecniche di proiezione

**JIYU WAZA**: tecniche libere

**3 LIVELLI DI POSIZIONI**

**-SUWARI WAZA**

Uke e Tori sono entrambi in ginocchio

---



**-HANMI HANTACHI WAZA**

Uke in piedi, Tori in ginocchio

---



**-TACHI WAZA**

Uke e Tori entrambi in piedi

---



**-USHIRO..... WAZA**

in questo caso Uke dà le spalle a Tori

---

## PRESE

**-KATA TE TORI** Presa al polso

**-AI HANMI o KATA TE TORI AI AHNMI**

(Presa incrociata) es. Uke in guardia destra prende con la mano destra la mano destra di Tori, che è in guardia destra; o sinistra con sinistra.



**-“YAKU HANMI” o KATA TE TORI GYAKU HANMI :**

(Presa parallela) ) es. Uke in guardia destra prende con la mano destra la mano sinistra di Tori, che è in guardia sinistra; o sinistra con destra.



**-RYO TE TORI**

Presa ai 2 polsi con 2 mani parallele, es. Uke prende la mano sinistra di Tori con la mano destra e con la mano sinistra prende la destra.



**-KATA TE RYO TE TORI o morotetori**

Presa ad 1 polso con 2 mani



**-USHIRO RYO TE TORI o usciro udedori**

(presa ai 2 polsi con 2 mani parallele da dietro), es. prende una mano di tori con la presa incrociata e passa dietro per poi andare a prendere l'altra.



**-USHIRO RYO JIGI TORI o usciro jigi dori** stessa presa ma ai gomiti

**-KATA TORI**

presa alla spalla

**-KATA TORI MEN UCHI o kata dori shomen uchi**

presa alla spalla con attacco sho men



**- RYO KATA TORI** – Presa ad entrambe le spalle con entrambe le mani

**-USHIRO KATA TORI**

(presa alle spalle da dietro con una mano)



**-USHIRO RYO KATA TORI** Presa da dietro con 2 mani alle 2 spalle

**-USHIRO KUBI SHIME:** presa attorno al collo (kubi) – (shime : abbracciare/girare in torno)

**-USHIRO KATA TORI KUBI SHIME**

presa al polso da dietro + presa al bavero ( strangolamento) es. prende una mano di tori con la presa incrociata e passa dietro per poi andare a prendere il collo con l'altra libera per effettuare uno strangolamento.



**-MUNE TORI**

presa al bavero (al petto) con una mano





**USHIRO TORI:** Immobilizzazione da dietro

---

**-ERI TORI**

Preso al bavero alto, con una mano speculare

**-USHIRO ERI TORI**

Preso al collo o al bavero alto

---

**USHIRO DAKI TSUKI** – Preso alla cintura da dietro

---

**-UDE TORI (o sode tori)**

presa alla manica all'altezza del braccio

---

**ATTACCHI**

**-SHO MEN UCHI**

Colpo frontale dall'alto diretto alla testa

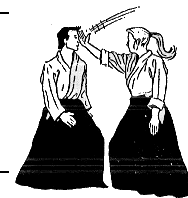
---



**-YOKO MEN UCHI**

Colpo laterale esterno alla tempia o al collo

---



**- SOTO MEN UCHI O GYAKU YOKO MEN UCHI**

Colpo laterale alla tempia o al collo ma interno

---

**-JODAN TSUKI**

pugno al volto

**Jodan:** è la parte della testa.

---



**-CHUDAN TSUKI o Mune tsuki**

pugno al stomaco

**Chudan:** è la parte centrale del busto, l'addome.

---



**-GEDAN TSUKI**

colpo o pugno alle gambe

**Gedan:** è la parte bassa, sotto la cintura.

---

**CALCI**

**-MAE GERI**

calcio frontale

---



**-YOKO GERI**

calcio laterale

---

**-MAWASHI GERI**

calcio circolare

---

**-USCIRO GERI**

calcio all'indietro

---

**-HIZA GERI**

colpo di ginocchio

---

**TECNICHE**

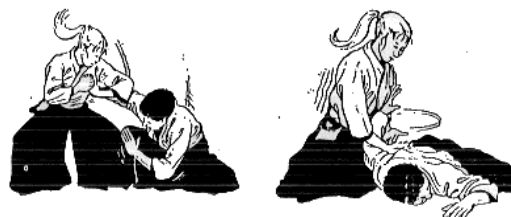
**NOTE :**

-Il nome di una tecnica in giapponese è formato dal nome dell'attacco, più il nome della tecnica eseguita e dal nome della direzione, esempio: Kata-dori Ikkyo Omote-waza.

**-IKKYO:** 1° principio,  
immobilizzazione facendo pressione sul gomito  
senza piegare il braccio di uke



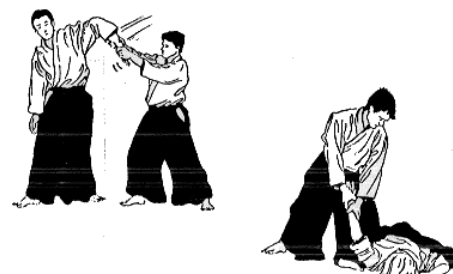
**-NIKKYO:** 2° principio,  
immobilizzazione facendo torsione sul polso e tenedo  
il braccio di uke piegato



**-SANKYO:** 3° principio,  
immobilizzazione torcendo polso e braccio



**-YONKYO:** 4° principio,  
immobilizzazione facendo pressione su un punto del braccio



**-GOKYO:** 5° principio,  
immobilizzazione facendo pressione sul polso e sul braccio



**-SHIHO NAGE**  
proiezione dalle 4 direzioni



**-KOTE GAESHI**  
proiezione con rotazione e torsione del polso



**-IRIMI NAGE**

proiezione in entrata



**-KO KYU NAGE**

proiezioni senza leve, con la forza del respir



Kokyū nage : ensemble de techniques de projection, fondées sur le rythme d'exécution, sans contrainte aucune sur les articulations.



Sokumen irimi nage (Naname kokyū nage)

**-KO KYU YO:**

Proiezione con caduta indietro con uke e tori in seiza  
(tecnica eseguita alla fine dei 5 principi eseguiti in seiza)



**-AIKI NAGE**

si alzano tutte e due le braccia proiettando, abbassandosi velocemente



oppure si alza un braccio e si abbassa l'altro girandosi si proietta.

**-SUMI OTOSHI**

proiezione con caduta angolare laterale.  
Entrata laterale (angolare) portando il braccio dell'uke in basso,  
(anche facendo leva sulla gamba con l'altro braccio)



**-TEN-CHI NAGE**

proiezione con spinta frontale e laterale  
Ten = Cielo  
Chi = Terra



**-UDE KIME NAGE**

proiezione con leva sul braccio e gomito



**-UCHI KAITEN NAGE**

proiezione con torsione braccio interno  
Irimi, (si passa sotto il braccio di Uke)

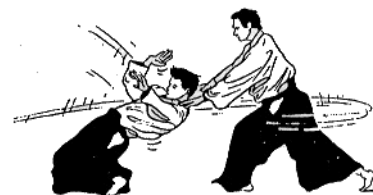


**-SOTO KAITEN NAGE**

proiezione con torsione braccio esterno  
Tenkan, (si passa all'esterno del braccio)

**-USHIRO KIRI OTOSHI**

Si gira intorno all'uke appoggiando le mani sulle spalle di uke facendolo cadere indietro.



**-KOSHI NAGE**

Proiezione delle anche facendo cadere uke sulla schiena



**-AIKI OTOSHI**

proiezione sollevando le gambe di uke girando (caduta di schiena come koshi nage).



**-HIJI KIME OSAE**

immobilizzazione con torsione e pressione del gomito



**-UDE GARAMI**

immobilizzazione con torsione del braccio



**-JUJI GARAMI**

presa e torsione dei gomiti e proiezione a braccia incrociate



**-JUJI WAZA :**

tecniche libere

**LE ARMI – JO, BOKKEN, TANTO**

**JO**

Saluto e presentazione del Jo

**I tre Principi di base**

**-CHOKU TSUKI:** Entrata Irimi per colpire l'addome dell'avversario

**-KAESHI TSUKI:** Entrata Irimi a colpire la tempia dell'avversario con rotazione esterna del Jo

**-FURI KOMI:** Entrata Irimi diretta a colpire la gola dell'avversario.

**JO TORI o jo dori:** Tecniche di Jo, e i Kata

**AIKI JO:** Rappresenta l'arte del combattere a mani nude contro l'avversario armato di Jo

---

**BOKKEN**

Saluto e presentazione del Bokken

**I tre Principi di base**

**-HUME NO TACHI:** movimento a tagliare che parte dal basso verso l'alto

**-MATSU NO TACHI:** movimento a tagliare che parte dall'alto verso il basso

**-TAKE NO TACHI:** studio del cambio

**SHIOO GIRI:** entrata/taglio da 4 direzioni

**HAPPO GIRI:** entrata/taglio da 8 direzioni

**KEN TORI o Ken dori:** Tecniche di Ken e Kata.

**AIKI KEN:** Rappresenta l'arte del combattere a mani nude contro l'avversario armato di Bokken

---

**TANTO**

Con l'uso del tanto si applicano le stesse tecniche che si praticano a mani nude, ma bisogna eseguire le tecniche pensando "come se si stesse impugnando un coltello vero e affilato, anche se in realtà, durante la pratica, si usa un coltello di legno, perciò è importante che durante la pratica una mano vada sempre a prendere l'impugnatura del tanto e possibilmente anche la mano e/o le dita dell'avversario, inoltre quando si finisce la tecnica, il tanto non deve rimanere più in mano all'avversario.

