



Seiki Dojo

L'equipaggiamento

Il *keikogi*:

E' un robusto completo di giacca e pantaloni, rinforzato nei punti dove è maggiormente soggetto ad usura o potrebbe rompersi per effetto delle prese. In aikido è bene che le maniche siano leggermente corte altrimenti impaccerebbero nelle prese ai polsi che sono abbastanza frequenti. I pantaloni vengono stretti da lacci, la giacca si indossa sempre sovrapponendo il lato sinistro sopra il destro e viene chiusa da una cintura in cotone, *obi*, annodata sul davanti formando un nodo piatto che non dia fastidio durante movimenti e cadute.

A differenza di altre arti marziali l'aikido non adotta il sistema delle cinture colorate per contrassegnare i gradi. La cintura bianca viene mantenuta per tutto il periodo in cui si rimane a livello di grado *kyu* ossia dal 6° fino al 1° *kyu* (dal 10° al 7° per i bambini).

Dopo diversi anni di pratica, al raggiungimento del grado *shodan* (1° *dan*), si indossano la cintura nera e, sopra al *keikogi*, anche l'*hakama*: un ampio pantalone blu scuro o nero che fa parte del costume tradizionale del *samurai*.

Il *bokken*:

E' una spada di legno lunga poco più di un metro, che riproduce il modello classico utilizzato dai *samurai*. L'aikido nasce dall'arte della spada, quindi l'utilizzo del *bokken* è frequente.

Si usa in movimenti a solo (*suburi*) o a coppie (*kumitachi*) che aiutano ad acquisire coordinazione motoria, senso della distanza e del tempo, tranquillità psicologica di fronte ad una "minaccia".

Il *jo*:

E' un bastone dritto di 128 cm introdotto secoli orsono dal maestro Muso Gonnosuke per fronteggiare con un'arma non letale gli attacchi di spada.

E' utile per acquisire elasticità corporea e mentale, essendo un attrezzo che viene utilizzato in molti modi diversi.

Il *tanto*:

E' un pugnale di legno leggermente curvo e ad un filo: viene utilizzato per mostrare la corretta risposta ad un attacco armato (*tantodori*).

Altro equipaggiamento:

E' necessaria ovviamente una borsa per trasportare l'equipaggiamento ed ove mettere anche asciugamano, pettine e tutto quanto necessario. Gli attrezzi si portano in una custodia a tracolla, quando non sia possibile lasciarli nel dojo.

E' indispensabile avere degli infradito (*zoori*) per gli spostamenti all'interno del dojo. Gli *zoori vanno* lasciati sul bordo del tatami prima di salirvi.



Seiki Dojo

Presso palestra Albatros – Via Dino Penazzato 83
00177 Roma (Collatina – Prenestina)
per contattarci: tel 328 1910077
gargiulo.m@gmail.com – www.seikidojo.it



Dojo di aikido affiliato all'Aikikai d'Italia
Diretto da Manuela Gargiulo, III dan

Orari:

Martedì	19,00	21,00
Giovedì	19,00	21,00
Sabato	10,30	12,00



La nascita:

L'aikido è una disciplina educativa derivata dalle antiche arti marziali giapponesi (*koryu*) creata intorno al 1926 dal grande maestro Morihei Ueshiba (1883-1969).

Dopo varie esperienze nelle arti marziali tradizionali il maestro Ueshiba abbandonò la ricerca della mera efficacia in combattimento ponendosi come obiettivo piuttosto l'equilibrio delle risorse mentali e fisiche del praticante.

Intorno al 1926 iniziò l'insegnamento del suo nuovo metodo e pochi anni dopo si trasferì per diffonderlo a Tokyo, ove fondò un dojo chiamato dapprima Kobukan e poi Hombu Dojo. Foto: Morihei Ueshiba mostra come difendersi da molti attaccanti armati. Kobukan, 1931 circa.

L'aikido moderno:

Riservato fino al 1955 ad una élite cui si accedeva solo dietro presentazione da parte di due garanti, l'aikido è ora una disciplina aperta a tutti, donne e uomini, di qualunque età.

A partire dagli anni 60 molti insegnanti dell'Hombu Dojo, la scuola centrale di Tokyo ove insegnava Morihei Ueshiba si sono trasferiti all'estero per diffondervi l'aikido. In Italia venne inviato nel 1964 il maestro Hiroshi Tada. Foto: il maestro Ueshiba in una dimostrazione al pubblico (*uke* H. Tada)

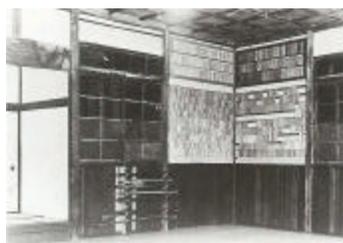
L'aikido attuale:

I praticanti di aikido nel mondo sono più di un milione, in Italia circa 10.000 di cui oltre 6.000 nell'Aikikai d'Italia, cui il Seiki Dojo è affiliato.

In ogni parte del mondo è facile trovare un dojo ove essere ospitati e sentirsi "a casa". Durante i raduni dei fine settimana ci si ritrova sotto la guida di esperti insegnanti a praticare con amici provenienti da ogni dove. Foto: il raduno del Quarantennale Aikikai (2004) con oltre 1000 partecipanti

Il Dojo:

Le arti tradizionali giapponesi si praticano nel **dojo**, "luogo della via". Non sempre è possibile nel mondo moderno rispettare gli antichi canoni secondo cui è costruito, ma è indispensabile comprenderne l'intima essenza. Ovunque sia situato e disposto, il dojo è un luogo particolare ove si entra con rispetto, abbandonando problemi ed interferenze della vita quotidiana per praticarvi l'arte, con intensità e con gioia. .



La dimostrazione:

La lezione di aikido inizia con una sessione in *seiza* durante la quale ci si prepara mentalmente e fisicamente alla pratica. Seguono l'*akitaiso*, ginnastica specialistica che riconduce il corpo al giusto equilibrio, e i *taisabaki*, spostamenti di posizione finalizzati all'esecuzione delle tecniche. La lezione vera e propria consiste nella dimostrazione da parte dell'insegnante di una sequenza di tecniche di difesa, che i praticanti provano poi tra di loro.

La pratica:

Non è competitiva ma collaborativa: i praticanti si alternano regolarmente nella esecuzione dell'attacco iniziale e della difesa conclusiva, che prevale sempre. Il praticante si rende conto immediatamente che esecuzione e comprensione passano attraverso la collaborazione tra esecutore, *tori*, ed attaccante, *uke*. *Tori* non deve opporsi all'azione di *uke* né cercare di fermarla, ma piuttosto deviarla e portarla in una situazione tale in cui il controllo sfugga ad *uke*, che non ha quindi altra scelta che partecipare alle decisioni di *tori*.

Le tecniche di controllo:

Ogni tecnica di aikido termina con una fase di controllo da parte di *tori*. Il controllo può consistere nella immobilizzazione di *uke* in una posizione da cui non gli sia possibile continuare nelle sue intenzioni aggressive. L'aikido prevede 5 tecniche di controllo di base, che per praticità vengono numerate: *ikkyo* (1. tecnica), *nikyo* (2.), *sankyo* (3.), *yonkyo* (4.) e *gokyo* (5.). Foto: controllo con tecnica *gokyo*

Le tecniche di proiezione:

I 5 principi base prevedono controllo a terra, ma ne derivano infinite tecniche di proiezione (*nagewaza*) che conducono *uke* ad una situazione di perdita di equilibrio con conseguente caduta, che causa il fallimento della tecnica di attacco e ristabilisce la distanza di sicurezza. E' cura di *tori* consentire che la caduta non abbia effetti negativi per *uke*, permettendogli di rotolare al suolo senza impattarvi, per tornare immediatamente in posizione eretta. Foto: *kokyunage*

Le tecniche d'arma:

L'aikido studia l'utilizzo delle armi tipiche del samurai, che hanno dettato le leggi fondamentali su cui si basano anche le tecniche disarmate. Vengono eseguiti con le armi - la spada, *bokken* ed il bastone, *jo* - esercizi a solo (*suburi*) od esercizi in coppia (*kumitachi* e *kumijo*) senza alcun combattimento. Si studiano anche i metodi per sottrarsi ad un attacco con pugnale (*tantodori*).





Seiki Dojo

Regole del dojo:

All'arrivo:

Quando si entra nella sala riservata al dōjō, dopo aver eseguito il saluto in direzione del lato principale (*shomen*) si prosegue per cambiarsi nello spogliatoio in modo da essere già pronti sul tatami prima dell'orario di inizio. Nel caso l'allenamento sia già iniziato, si dovrà attendere ai bordi del *tatami* finché non siano conclusi gli esercizi di respirazione e non si sia autorizzati dall'insegnante ad entrare.



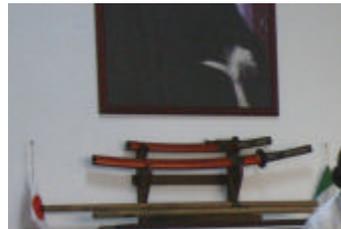
Abbigliamento:

L'abbigliamento usato durante la pratica (*keikogi* e *hakama*) deve essere sempre in ordine. Prima di iniziare la pratica è necessario lavare le estermità e togliere gioielli, orologi e ogni altro ornamento. Legare i capelli, se portati lunghi, e assicurarsi che le unghie siano corte, al fine di prevenire incidenti.



Nel dojo:

Nel dōjō il praticante si astiene da attività e discorsi di natura privata che esulano dal contesto della pratica. I visitatori sono invitati ad osservare l'ordine stabilito all'interno del dojo e, dopo aver ottenuto il permesso, possono assistere agli allenamenti sedendo nel posto che viene loro indicato. Quando ci si reca a praticare in altri dojo, osservare con attenzione le regole in essi stabilite e non toccare assolutamente gli oggetti presenti (armi soprattutto).



Durante la pratica:

All'interno del dojo osservare l'armonia reciproca e impegnarsi nella pratica con serenità e buonumore, mantenendo serietà e spontaneità, e prestando attenzione ad evitare infortuni. Dedicare sufficiente tempo alla pratica da soli. Non criticare mai le tecniche eseguite da altri praticanti.



Regole particolari:

Nel porgere/ricevere oggetti utilizzare entrambe le mani. Rivolgendosi a persone in *seiza* sul tatami, mettersi nella stessa posizione per salutare, parlare o porgere qualcosa. Non soffermarsi in piedi dietro ad una persona in *seiza*. Questa posizione veniva anticamente presa da coloro che davano il colpo di grazia a chi commetteva *seppuku*, il suicidio rituale. Nella vita quotidiana cercare di uniformare il proprio modo di essere a quello assimilato mediante la pratica dell'aikido.



Seiki Dojo

L'Aikikai

L'Aikikai d'Italia:

Nel 1942 il creatore dell'aikido, Morihei Ueshiba, fondò lo Zaidan Hojin Aikikai, per diffondere la sua arte. Nel 1964 inviò in Italia per diffonderci l'aikido il maestro Hiroshi Tada, che nel 1970 fondò L'Aikikai d'Italia. Nel 1978 L'Aikikai d'Italia ottenne il riconoscimento della personalità giuridica dallo stato italiano con decreto del Presidente della Repubblica.

L'Aikikai oggi:

L'Aikikai d'Italia, diretto dal maestro Tada, conta oltre 6.000 iscritti e circa 250 dojo affiliati, in tutta Italia. È riconosciuto dallo Zaidan Hojin Aikikai e tutela la qualità dell'insegnamento dell'aikido fissandone i requisiti per l'accesso e richiedendo agli insegnanti un continuo aggiornamento. Oltre ai corsi normali nei dojo, all'interno dell'Aikikai vengono organizzati numerosi raduni durante i fine settimana, nel corso dei quali i praticanti di diversi dojo e differenti città si allenano assieme sotto la guida di esperti insegnanti.

Cosa comporta l'iscrizione:

L'iscrizione all'Aikikai d'Italia si effettua con bollettino postale, costa 35€ ed ha validità per l'intero Anno Accademico che va dal 1. settembre al 31 agosto. Comprende l'assicurazione per gli infortuni, che copre anche la responsabilità civile, e l'abbonamento alla rivista Aikido che viene consegnata presso i dojo. È necessario allegare alla domanda di iscrizione un certificato medico di sana e robusta costituzione, che attesti la capacità di praticare sport non agonistico. Ulteriori informazioni sul sito www.aikikai.it

Le regole Aikikai:

Il praticante inizia come mkyu, ossia senza grado, e sostiene periodicamente esami per verificare il suo stato di avanzamento. Non sono previste cinture colorate per indicare il grado degli allievi, che devono superare 6 esami, dal 6. al 1. kyu, prima di essere considerati esperti. A quel momento sono ammessi all'esame di shodan, superato il quale indossano la cintura nera e l'hakama.

I riconoscimenti Aikikai:

Al momento dell'iscrizione si riceve un tesserino in cui si registrano i gradi conseguiti e i raduni cui si partecipa. Al raggiungimento del 4. kyu viene consegnato un libretto, del tipo in uso presso le università, in cui vengono registrati i passi della carriera. Al conseguimento del grado shodan viene consegnata la Yudansha card, il "passaporto" del praticante di aikido, emessa dallo Zaidan Hoshin Aikikai di Tokyo. Ogni esame superato comporta la consegna di un diploma, accompagnato per i gradi dan dal diploma dello Zaidan Hojin Aikikai.





Seiki Dojo

Il nostro Dojo

Il Dojo Seiki:

Onisaburo Deguchi, maestro spirituale di Morihei Ueshiba, scriveva nel Reikai Monogatari che nell'universo esistono due elementi fondamentali: il *kaiso*, elemento del fuoco, ed il *suiso*, elemento dell'acqua. Quando *kaiso* e *suiso* si combinano, creano una energia dinamica: **Seiki**. Il Seiki Dojo è stato fondato a Roma negli anni 90 dal maestro Franco Martufi, è poi passato sotto la guida del maestro Adriano Olmelli. Attualmente lo dirige Manuela Gargiulo, III dan, assistita da Giovanna Jona Lasinio, II dan.



Il tatami:

Il dojo tradizionale giapponese, il luogo dedicato alla pratica di un'arte, è orientato secondo gli assi cardinali. Si pratica su una superficie ricoperta di materassine, detta *tatami*. Il lato d'onore si trova a nord, e su questo lato si pone in *seiza* l'insegnante, in un punto chiamato *shihandai*. Gli allievi si schierano di fronte a lui sul lato *shimoza*, in ordine di grado: i *kohai* (allievi juniores) ad ovest, i *sempai* (allievi seniores) ad est. Sul lato est si collocano gli assistenti (*joshu*) ed eventuali insegnanti ospiti. Ove non sia possibile rispettare la disposizione tradizionale si cerca comunque di mantenersi più possibile vicino.



L'atmosfera del dojo:

Per concentrarsi con profitto nella pratica è bene abbandonare, già entrando nel Seiki Dojo, ogni pensiero estraneo. Abbandonerete nello spogliatoi anche gli abiti ordinari, vestendo quelli riservati all'aikido. Al momento di iniziare la lezione, alcuni esercizi di respirazione e di concentrazione vi aiuteranno raggiungere le giuste condizioni fisiche e mentali per una proficua pratica. La pratica dell'aikido richiede impegno sincero e abbandono di ogni tensione. Il rapporto con gli altri praticanti è di collaborazione e stimolo e non di competizione, e quello con gli insegnanti è improntato al reciproco rispetto. Se uscendo dal tatami al termine della lezione ci si sentirà fisicamente e mentalmente rilassati, rigenerati, ricaricati, si potrà concludere di avere proficuamente praticato.



Il rapporto con gli altri praticanti:

Come già detto l'aikido è una arte di relazione, in cui si apprende a interagire anche con chi ha intenzioni aggressive: si pratica assieme, non contro. I praticanti con maggiore esperienza, *sempai*, presteranno sempre la loro cortese assistenza ai colleghi meno esperti, *kohai*, privilegiando l'esempio piuttosto che la correzione o la spiegazione, riservati all'insegnante. L'insegnante di aikido segue un programma preciso che porta i praticanti, nel corso della loro via, verso livelli più avanzati di equilibrio con se stessi e con gli altri esseri umani. La logica di questo percorso non è immediatamente percepibile al praticante, che comunque inizia ben presto ad avvertirne beneficio.



Seiki Dojo

L'etichetta giapponese

Ritsurei e zarei:

Al momento di salire sul tatami insegnanti e praticanti rivolgono un saluto al lato d'onore, *ritsurei*, inchinando il busto mentre le mani vengono tenute sui fianchi. Questa forma di etichetta è dettata dalla buona educazione e dal senso di rispetto verso il luogo ove si pratica, l'arte che si studia e verso la propria stessa persona. Il *ritsurei* viene ripetuto al momento di lasciare il *tatami*. Durante la lezione si può entrare sul *tatami* od uscirne solamente dopo aver richiesto il consenso dell'insegnante. Il saluto eseguito in posizione di *seiza* viene invece chiamato *zarei*.



Il seiza:

La lezione di aikido inizia e termina con un breve periodo di condizionamento in posizione di *seiza*, durante il quale si eseguono alcuni esercizi di respirazione e si preparano corpo e mente per la pratica o per il ritorno al mondo esterno. Al termine, su comando dell'insegnante, si esegue un saluto in direzione del lato d'onore, seguito da un saluto reciproco tra l'insegnante ed i praticanti. Se sono presenti più insegnanti, essi eseguono uno *zarei* tra di loro. Al termine della lezione la sessione *seiza* ed il saluto vengono ripetuti.



Il saluto durante l'allenamento:

Al termine della spiegazione si sceglie senza indugio un compagno di allenamento, lo si saluta in posizione *ritsurei* e si inizia la pratica. Al segnale di cambio tecnica dell'insegnante, viene ripetuto il saluto. In alcuni dojo il saluto viene invece eseguito in posizione *zarei* come mostrato nella foto, e può capitare che venga ripetuto ad ogni cambio di tecnica. In Giappone di norma si prosegue l'allenamento per tutta la lezione con lo stesso compagno, ringraziandolo al termine della pratica.



L'etichetta delle armi:

Le armi utilizzate nell'aikido hanno lo scopo di sviluppare una corretta armonia di movimenti, di evidenziare le linee di lavoro e verificare la corretta distanza (*ma-ai*). Non hanno quindi scopo offensivo, l'etichetta prescrive comunque che vengano trattate con il dovuto rispetto, e non vengano mai inutilmente poste in posizione di offesa. Durante la spiegazione le armi vengono tenute sulla destra, con il lato offensivo verso il praticante. Quando si consegna un'arma, il lato offensivo viene tenuto verso di sé, di solito a due mani e tenendo il manico con la sinistra.

