



Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese
Aikikai d'Italia

Compendio di integrazione per la didattica dell'Aikikai d'Italia

CONOSCERE L'AIKIDO

Materiale per un approfondimento sulla conoscenza dell'Aikido
secondo gli insegnamenti di Tada Hiroshi Sensei



CONOSCERE L'AIKIDO

Secondo gli insegnamenti di Tada Hiroshi Sensei

*Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia
Ente Morale con D.P.R. 8 luglio 1978 num 526*

Affiliata all'Aikikai Giappone, Hombu Dojo Sede Centrale

*Direttore Didattico Maestro Hiroshi Tada - 9° Dan Aikikai
e allievo diretto del Fondatore, Morihei Ueshiba*

CONOSCERE L'AIKIDO

Secondo gli insegnamenti di Tada Hiroshi Sensei



*L'Aikidō è una forma moderna di arte marziale.
Ma cos'è una forma moderna di arte marziale?
È un'arte marziale che serve come metodo per rafforzare la nostra
energia vitale e per consentirci di farne uso quotidiano.
Come usava ripetere il Maestro Ueshiba Morihei: "Il vero Aikidō si
manifesta quando siamo in grado di farne uso quotidiano".*

Kinorenma, Hiroshi Tada

Introduzione

Questa pubblicazione vuole essere un compendio a tutto quel materiale più squisitamente tecnico di cui l'Aikikai d'Italia si è arricchita in questi anni grazie alla disponibilità del Maestro Tada: la raccolta dei video dello stage internazionale di La Spezia a partire dal 1998 e le testimonianze filmate di tutti i principali eventi aikidoistici della vita associativa (30 ennale, 40 ennale, 50 ennale, raduni di Pasqua, di autunno e da qualche anno anche del Ki no renma).

A lato del libretto tecnico per i passaggi di grado si affianca questa piccola ma doverosa raccolta del materiale che il M° Tada usa da anni durante i raduni per renderci più accessibile e praticabile il suo sistema di allenamento, fornendo indispensabili linee guida al metodo da lui definito Ki no renma.

Il M° Tada è allievo diretto di Ō Sensei e questo è limpidamente riscontrabile nella sua pratica.

Egli ha sempre peraltro precisato di essere debitore, nella sua formazione, del M° Tempū Nakamura dal quale ha mutuato un insieme di esercizi ed una visione della relazione Universo/Essere umano che sono diventati fondanti nel suo metodo di insegnamento.

La sua esperienza vastissima e la sua generosità hanno dato all'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia una identità irrinunciabile e straordinaria.

A seguire troverete le tabelle originali utilizzate dal Maestro nei raduni corredate da brevi didascalie e commenti che fanno da filo conduttore tra argomenti così importanti. Il lavoro non può essere esaustivo se non accompagnato da una pratica sincera ed è aperto ad un futuro ancora pieno di sviluppi e di possibili approfondimenti. Nella certezza che in questo cammino resteremo ancorati ad una salda e chiara tradizione marziale e culturale, siamo consapevoli altresì di percorrere una Via (un DŌ) senza tempo come lo sono tutte le vie che l'umanità intraprende per la sua stessa evoluzione.



Il fondatore dell'Aikidō, Ueshiba Morihei affermava:

“La vittoria su noi stessi è l'obiettivo primario dell'addestramento.

Ci concentriamo sullo spirito piuttosto che sulla forma, sul nocciolo piuttosto che sul guscio”

e ancora:

“Nella vera arte marziale non ci sono nemici.

La vera arte marziale è una manifestazione dell'Amore.

La Via del Guerriero non è distruggere ed uccidere, ma nutrire la vita”.



Gli insegnamenti del Maestro Hiroshi Tada

Shingaku no Michi e Shinpō no Michi

Nel Budō giapponese viene attribuita grande importanza al termine “kokoro- shin” (cuore-mente, animo, spirito, sentimento, ecc.), ma a questa parola vengono associati due distinti punti di vista che gli studiosi chiamano “La Via dell’Etica (filosofia morale)” e “La Via dei Principi Spirituali”.

“Shingaku no Michi - “La Via dell’Etica”

(in questo caso la parola kokoro è associata alla “morale” o “etica”).

È il sistema di regole etiche e sociali di matrice confuciana che ha sostenuto per secoli la società feudale giapponese, essendo alla base dell’educazione dei samurai. È una via che si adatta ai mutamenti della società, facendosi portatrice di volta in volta di differenti valori. È la via che comunemente si identifica con il Bushidō, la via del guerriero. Spesso si pensa, erroneamente, che sia questo il significato del Dō nella parola Budō.

“Shinpō no Michi - “La Via dei Principi Spirituali”

(in quest’altro caso la parola kokoro esprime il significato di spirito).

È “la scienza della concentrazione dello spirito”. Una via universale che nel passato ha unito le tecniche marziali del bujutsu alle filosofie orientali e alle pratiche dello shintō, del buddismo zen e del taoismo. È una via sempre attuale che indica la condizione ideale della forza vitale ed il modo per utilizzarla.

Ogni essere umano è profondamente connesso con l’Universo e attraverso la sua forza vitale ritrova l’unione di corpo-mente-spirito. L’Aikidō appartiene a questa seconda Via.

“DŌ” LE DUE “VIE” NELL’AMBITO DELLE ARTI MARZIALI (STRETTAMENTE INTRECCIALE E DI DIFFICILE COMPRESIONE)

SHINGAKU NO MICHI

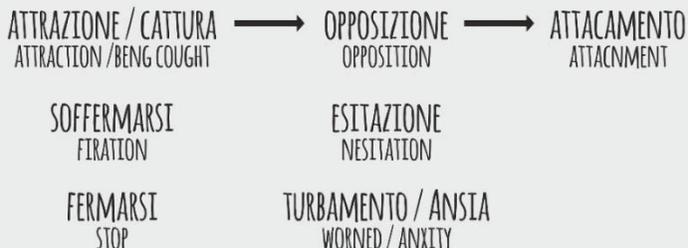
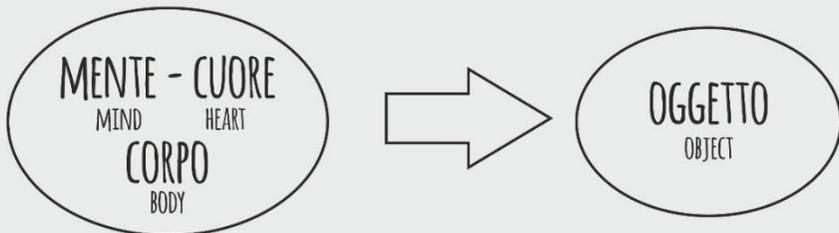
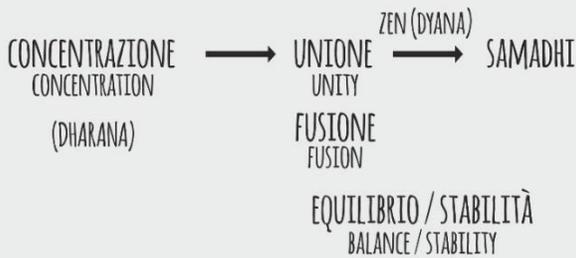
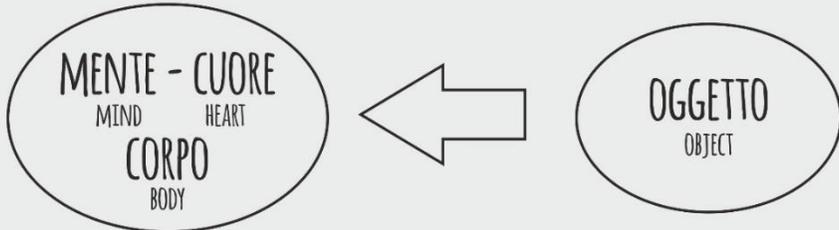
- EDUCAZIONE (MORALE)
- LA “VIA” CHE SUGGERISCE IL MODO DI COMPORTARSI DELL’INDIVIDUO
- INSEGNAMENTO DI CONFUCIO
- STABILIZZAZIONE DEL SISTEMA FEUDALE
- BUSHIDŌ
- FEDELITÀ E AMORE PER LA PATRIA
- MORALE DELLA SOCIETÀ

SHINPŌ NO MICHI

- VIA DELLA CONCENTRAZIONE DELLO SPIRITO
- INSEGNAMENTI DI LAO TSE DI ZHUANG ZI (CHANG TSU) VIA DEL KOSCIINTŌ (ANTICO SHINTŌ) VIA DELLO RAJA-YOGA, INSEGNAMENTO DI KŌBŌDAISHI (KŪKAI), VIA DEL MANTRA-YOGA (MENTAL SKILL TRAINING)
- SISTEMA DI CONCENTRAZIONE DELLO SPIRITO

Differenza tra Concentrazione ed Attaccamento

DIFFERENZA TRA CONCENTRAZIONE ED ATTACCAMENTO



Nella pagina precedente viene mostrato uno dei temi fondamentali della didattica del M° Tada: la comprensione della differenza tra concentrazione e attaccamento.

Per “concentrazione” si intende la capacità dello spirito di riflettere la realtà, senza esserne coinvolto o catturato.

“Attaccamento” è invece la condizione opposta, nella quale si è attratti e coinvolti dall’oggetto.

L’oggetto può essere qualsiasi cosa, compreso un pensiero, che occupi la nostra mente e la trattenga, facendoci perdere la libertà del movimento interiore.

Nella pratica aikidoistica l’attaccamento genera contrapposizione, mentre la concentrazione genera unione.

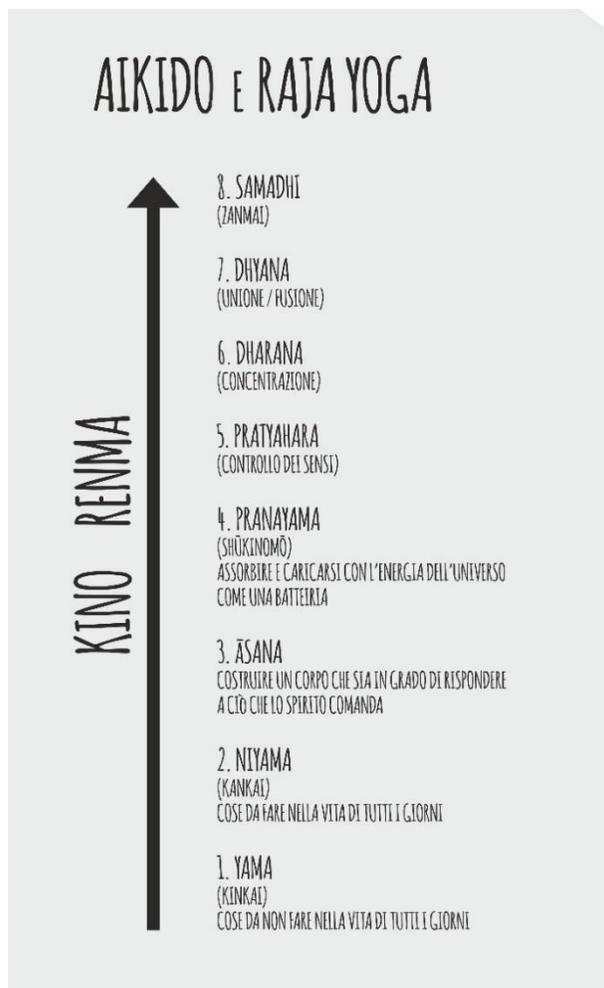
Attraverso i tre stadi della meditazione si sviluppa concentrazione, unione e realizzazione.



Il braccio inflessibile: Beatrice Testini - Federico Traversa

Aikidō e Raja Yoga

Attingendo allo Yoga classico degli aforismi di Patanjali, il M° Tada propone uno studio delle otto regole (anga) da mettere in relazione alla pratica dell'Aikidō. Non si tratta di trovare affinità tra Aikidō e Yoga a livelli superficiali, ma di comprendere che ogni percorso di Realizzazione interiore che passi attraverso l'unificazione di tutte le facoltà umane volte al bene, si identifica negli stessi principi universali (come già visto nella tabella Shinpō no michi). Lo specchio chiarisce la connessione tra questi principi e il Kinorenma.



1. Yama (kinkai)

2. Niyama (kankai)

Nella pratica aikidoistica significa coltivare sentimenti positivi (gioia, gentilezza) ed evitare sentimenti e attitudini negative (tristezza, rabbia, contrapposizione).

3. Asana

Sono le posture tipiche dello yoga, che in modo più ampio indicano quella parte della pratica atta a costruire un corpo che risponda fedelmente ai dettami del proprio spirito. Nella nostra disciplina corrispondono all'aikitaisō ed alle tecniche specifiche. A questo proposito il M° Tada paragona spesso il corpo ad uno strumento musicale e lo spirito al musicista.

4. Pranayama (shū ki no hō).

Il controllo dell'energia vitale, consiste nella pratica degli esercizi di respirazione (kokyū) finalizzati ad assorbire l'energia dell'universo (ki/prana) che carica il corpo come se fosse una batteria.

5. Pratyahara

Il controllo dei sensi, il raccoglimento, libera la mente verso la concentrazione.

6. Dharana (shū chū)

Concentrazione ed immaginazione.

7. Dhyana (zen, tōitsu, dōka)

L'unione, l'aiki. Questa è la condizione indispensabile per il raggiungimento dello stadio successivo.

8. Il Samadhi (zanmai)

La Realizzazione.



È bene ricordare come il M° Tada ami sempre precisare che già nei primissimi raduni Aikikai egli abbia proposto il lavoro di Kinorenma durante gli allenamenti quotidiani.

Successive necessità organizzative e la crescita dell'associazione hanno imposto la creazione di un momento specifico di studio di una settimana all'anno di Kinorenma, prima a Roma e poi a La Spezia.

Tada Sensei raccomanda di non pensare perciò che Aikidō e Kinorenma siano due pratiche disgiunte, raccomandando anzi di farne un unico sistema costante e intenso di studio.

Altro punto importantissimo è che qualunque sia la profondità della propria ricerca, l'Aikidō non è mai condizionato da alcuna connotazione religiosa e politica.



I 5 livelli della pratica

L'Aikidō non è semplicemente un modo per capire “come effettuare delle tecniche” ma è piuttosto un particolare metodo di pratica che permette di tradurre in realtà il principio secondo cui se ci si muove in uno stato di “mushin” (non-mente) le tecniche nascono in modo spontaneo, e si trasformano all'infinito, cosa che un tempo costituiva il fine ideale ricercato dalla maggior parte degli specialisti di arti marziali (bujutsuka). Ecco lo schema che rappresenta i diversi passaggi per giungere a questo livello.

I 5 LIVELLI DELLA PRATICA

5. ISPIRAZIONE / CREATIVITÀ

4. “NORU”

3. ASSIMILAZIONE / DIVENIRE UNO

2. PRECISIONE E “NOBI”

1. IMPARARE LA SEQUENZA

- TOGLIERE GLI ANGOLI E RENDERE CIRCOLARE IL MOVIMENTO

Il primo gradino consiste nell'apprendere la sequenza corretta dei movimenti, eliminando gradualmente gli "angoli" e rendendo sempre più circolari e fluide le tecniche.

Migliorando nell'esecuzione si aumenta la precisione e soprattutto si inizia a sviluppare il "nobi", l'allungamento elastico del respiro e l'estensione del movimento che progrediscono con la pratica del kokyū.

Come evidenziato nel punto 3, perfezionare le tecniche e migliorare il rapporto con la propria energia vitale porta in modo naturale all'unione tori-uke, che è la base di una pratica armoniosa.

Come conseguenza del "divenire uno" l'assimilazione conduce a "noru" che letteralmente significa "salire su un mezzo in movimento", essere trasportati, ovvero nel nostro caso, progredire nella ispirazione e sviluppare la creatività.

Il quinto livello è quello dell'Aikidō che attinge al fluire libero della creatività, le tecniche diventano infinite.



Nobi, Roma 2015, uke Fabrizio Ruta

Gli insegnamenti di Kamiizumi Isenokami

Queste sono le indicazioni che Kamiizumi Isenokami, un famoso maestro di spada del XVI secolo lasciò ai suoi allievi. Il Maestro Tada ci ha più volte spiegato che, benché riferite alla pratica dell'antica scherma giapponese, rimangono principi validi anche nell'apprendimento dell'Aikidō.

DAGLI INSEGNAMENTI DI KAMIZUMI ISENOKAMI

(MAESTRO DI SPADA DEL XVI SECOLO)

SUI VIZI DI POSTURA E I MOVIMENTI SBAGLIATI DEI PRINCIPIANTI

- COLPIRE DISTRATTAMENTE E SENZA CONVINZIONE
- AFFRONTARE L'AVVERSARIO CON SPIRITO DI CONTRAPPOSIZIONE
- NON TENERE LA SPADA SALDAMENTE
- TEMPO SBAGLIATO ED INSIURO NEL COLPO
- PIEGARE LA SCHIENA
- IRRIGIDIRE IL CORPO
- TRASCINARE I PIEDI E LE GAMBE
- FARE GESTI FRETTOLOSI E SICURO AMPIO
- AVERE DUBBI SULLE INTENZIONI DELL'AVVERSARIO
- AVERE TIMORE ESSERE INSIURO
- METTERE TENSIONE SULLE SPALLE
- ESSERE PIENI DI SE

I SUDETTI DODICI PUNTI SONO TUTTI DIFETTI DA TENERE BEN PRESENTE PERCHÉ VIZI CHE SI ACQUISTANO DA PRINCIPIANTE SONO MOLTO DIFFICILI DA CORREGGERE IN SEGUITO. PRIMA DI TUTTO INSEGNARE AD AVERE UNO SPIRITO IMPERTURBABILE E CHE NON SI IRRIGIDISCA GENERANDO DUBBI.

SUI MOVIMENTI CORRETTI

- COLPIRE CON DECISIONE E SENZA INCERTEZZE PULITO
- GESTO RAFFINATO, AMPIO E SICURO
- ESSERE DETERMINATI NELLA PRATICA
- NON AVERE TENSIONI NEL CORPO
- AVERE LE SPALLE RILASSATE E BASSE
- SAPER MUOVERE IL CORPO CON CURA
- MOVIMENTO DEI PIEDI CHIARO E LEGGERO
- SPIRITO CALMO E SICURO AMPIO
- AVERE UNA POSTURA NATURALE
- TEMPO DEL COLPO CHIARO E SICURO
- ANON AVERE DUBBI ED ESITAZIONIE
- SAVERE UNO SPIRITO CHE NON SI IRRIGIDISCA

I SUDETTI DODICI PUNTI SONO I MOVIMENTI CORRETTI LO SPIRITO CHE SI IRRIGIDISCE PORTA A MOVIMENTI RIGIDI LA PRESENZA DI UNO SOLO DEI DIFETTI PUÒ PORTARE A TUTTI GLI ALTRI.



La lettura dei precedenti schemi è di per sé esaustiva. Rispecchia difficoltà comuni all'esperienza di ogni praticante, fornendo gli strumenti per superarle.

Tre sistemi per togliere la tensione dal corpo e dalla mente

La condizione in cui si pratica è altrettanto importante della conoscenza tecnica. Occorre imparare a rilassare il corpo e la mente togliendo le tensioni fisiche, emotive e mentali per allenarsi in modo completo e con pienezza.

Il Maestro propone tre diversi esercizi:

1. Sdraiati o in seiza, contrarre tutti i muscoli con decisione durante l'inspirazione; poi espirando rilasciare ogni tensione. È anche possibile rilassare il corpo gradualmente, contraendo e rilassando successivamente diverse aree.
2. Inspirando, immaginare che l'energia sotto forma di luce riempia e pervada l'intero corpo. Con l'espirazione si lasciano andare tutte le tensioni e i dolori, le preoccupazioni, i pensieri negativi e le emozioni disturbanti.
3. Ridere utilizzando in successione i sei suoni impiegati nel kokyū. Nell'ordine: A, I, U, E, O, M



Punti importanti nella pratica aikidoistica

Per una corretta postura che renda stabili il corpo e la mente, è importante tener conto dei seguenti otto punti:

Ashi sabaki: avere una corretta posizione dei piedi (hitoemi no hanmi: hanmi su una linea sola) consente di effettuare spostamenti precisi organizzando lo spazio e stabilendo il ritmo.

Ashi bumi: fissare il corpo dalle anche in giù, chiudendo l'ano con decisione, mettendo forza nel tanden e radicando i piedi al suolo.

Dō tsukuri: stabilizzare il tronco con la colonna vertebrale diritta.



La cura della postura, La Spezia 2015

Te sabaki: studiare i più razionali movimenti delle braccia e delle mani facendo riferimento soprattutto all'uso della spada e della lancia.

Metsuke: lasciar cadere chiaramente lo sguardo in un punto sul tatami o sulla linea dell'orizzonte.

È fondamentale non guardare direttamente uke per non contrapporsi creando così un'atmosfera ed una tecnica relativa.



Metsuke, uke Danilo Manodoro

Kekkai: in sanscrito shimabandha, Come esiste un dōjō in cui si pratica tutti insieme, così ne esiste uno personale, privato, come fosse la propria stanza, il proprio giardino o laboratorio, dove nessuno entra a meno che non vi sia invitato. Nel kekkai ogni tori è padrone e non perde il proprio centro, l'uke è considerato come un ospite.

Ki no nagare: corrente di energia. Il Kinorenma, i metodi di respirazione (kokyū hō) e l'armonizzazione del respiro con gli altri (kokyū awase) innalzano il livello di energia vitale e affinano molto la sensibilità del sistema nervoso. Le tecniche prendono vita in questo flusso costante di energia e ogni praticante diventa non solo una persona che conosce la forma ma che è anche in grado di utilizzarla al meglio.

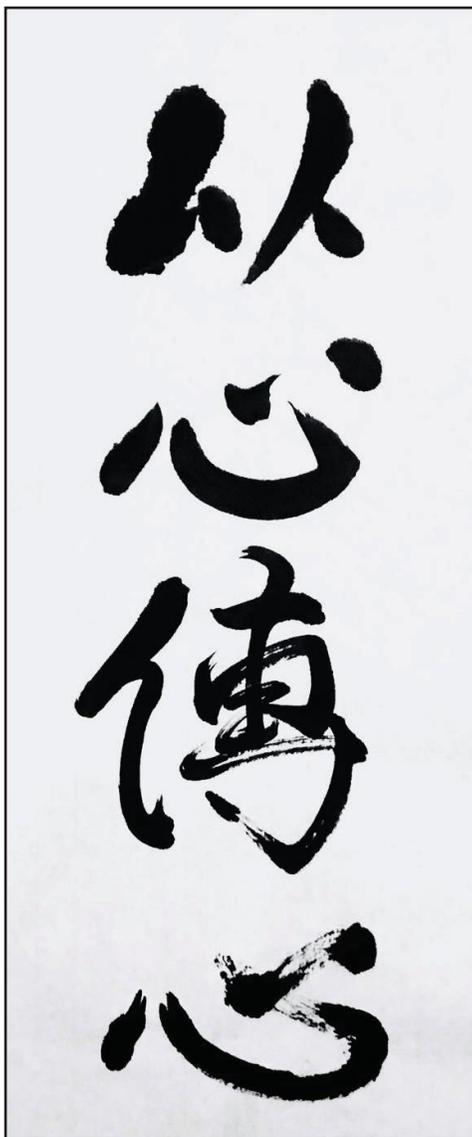
Sen no sen: Il tori pieno di energia, attrae in modo quasi magnetico l'uke e lo induce all'attacco, stabilendo in anticipo la giusta distanza e il giusto ritmo. Ciò non indica una volontà di sopraffazione, ma la disposizione a una relazione pacifica e inclusiva che innalza il livello di energia vitale di entrambi, impedendo il sorgere dell'aggressività e della negatività.



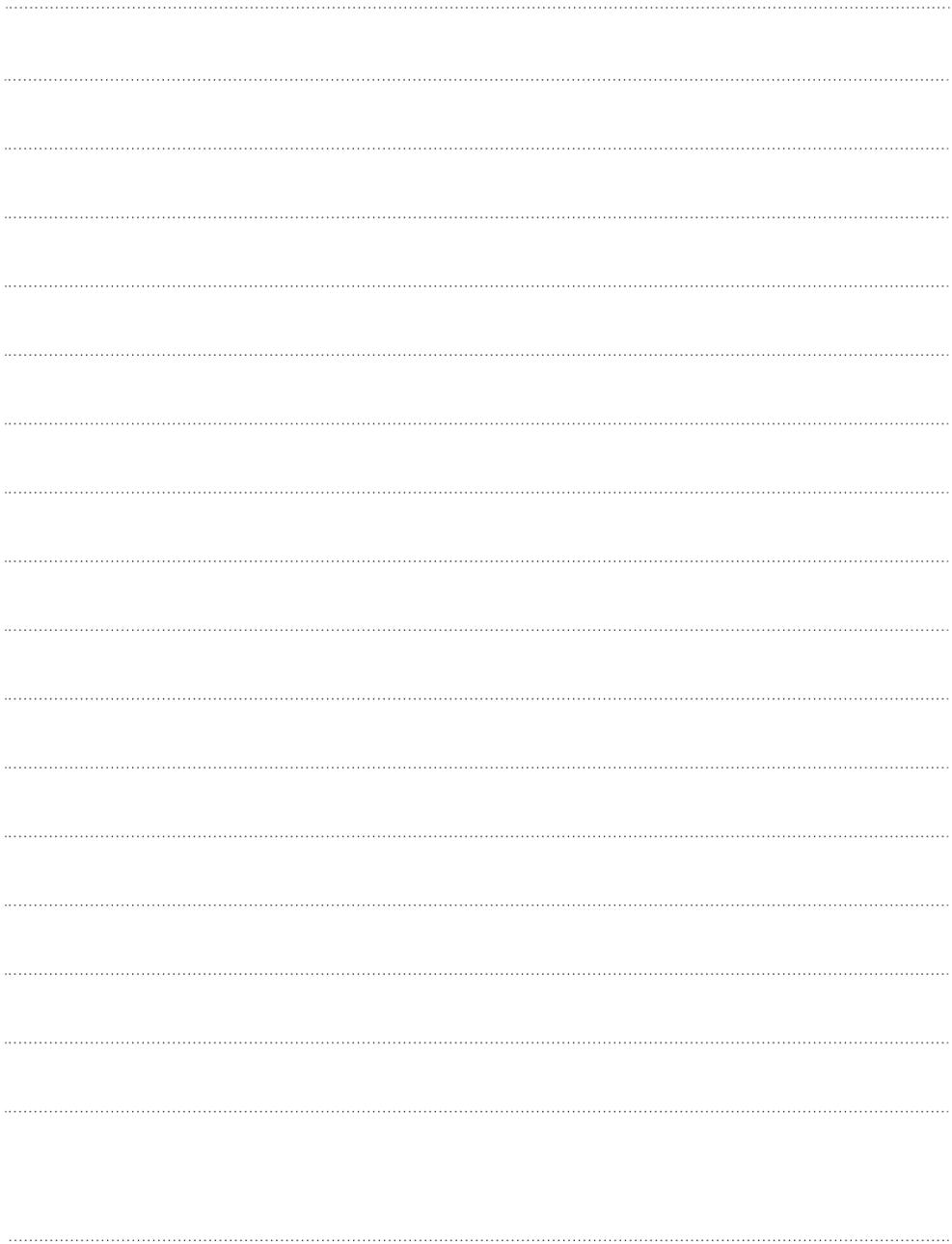
uke Roberto Travaglini

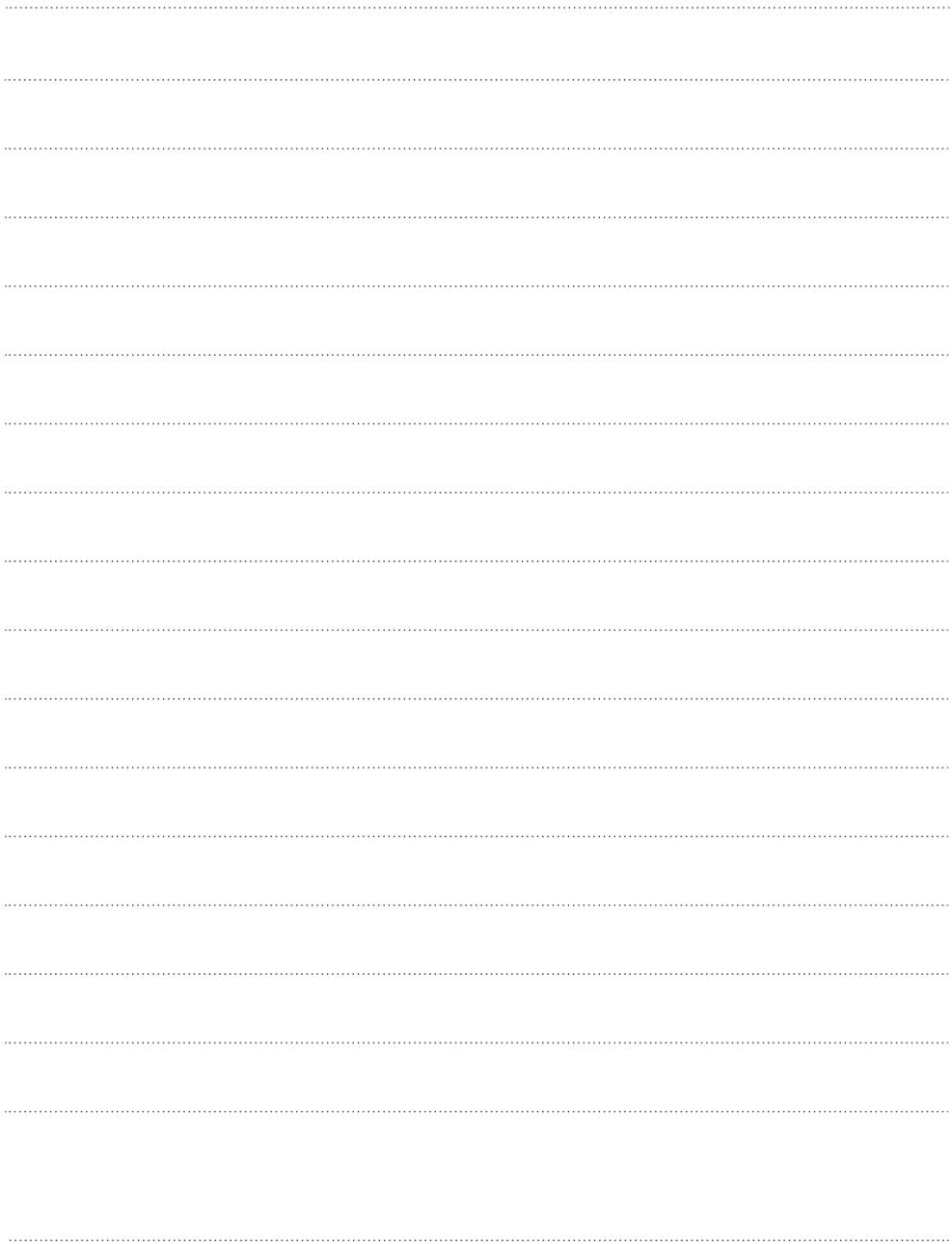
L'augurio è che questo insieme di appunti e considerazioni possa essere d'aiuto allo studio personale di ciascuno. Il senso profondo delle parole del fondatore, che ha definito l'Aikidō un'Arte di Pace, viene compreso autenticamente proprio attraverso la pratica stessa, e questo è veramente straordinario.

Così come è straordinario che questa Arte giunga a noi da Ō Sensei attraverso il maestro Tada trasmessa come vuole la tradizione da spirito a spirito, da cuore a cuore.



I shin den shin







*Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia
Ente Morale con D.P.R. 8 luglio 1978 num 526
Affiliata all'Aikikai Giappone, Hombu Dojo Sede Centrale*

