



Morihei Ueshiba – Morihiro Saito – Hitohiro Saito

SHIN SHIN AIKIDO – dentoo Iwama ryu Aikido

MUSHIN NO SHIN DOJO - Martignacco

Nozioni base per principianti

COS'È L'AIKIDO

Il fondatore "O' Sensei" **Morihei Ueshiba** (1883 – 1969) diceva che l'**Aikido** è innanzitutto **Budo**, arte marziale. Le arti marziali si distinguono sostanzialmente da un gioco o da uno sport in quanto attraverso il loro studio il praticante è posto continuamente davanti alla possibilità ed all'impegno di migliorarsi, tecnicamente e spiritualmente. La parola AIKIDO è formata da tre ideogrammi, AI = armonia, KI = energia/spirito, DO= via, letteralmente quindi "la Via dell' Armonia dello Spirito". Lo studio di quest' arte è mirato a neutralizzare qualunque tipo di attacco portato a mano nuda o con l'uso di armi (pugnale, bastone, spada) e a liberarsi da ogni possibile presa eseguita frontalmente o da dietro sia sul corpo che sul vestiario; senza mai usare la forza fisica. Nella pratica dell' Aikido non c'è niente da dimostrare, non c'è dunque spazio per l'aggressione e la violenza; non c'è mai rivalità ma soltanto l'apprendimento reciproco.

DOJO – sala per la pratica

"Dojo" è un termine usato per indicare il locale destinato alla pratica delle arti marziali. Questo sta a significare che nel locale deve regnare una atmosfera attenta e concentrata. Il Dojo tradizionale consiste in una sala rettangolare di cui ogni lato ha una propria destinazione: il lato più importante viene chiamato KAMIZA, lato dove si dispongono le foto del fondatore O' Sensei e del m° M. Saito. A destra del Kamiza si trova lo JOSEKI di solito destinato agli ospiti o agli spettatori. Di fronte a Joseki si trova il SHIMOSEKI lato dove si accede ai tatami. Di fronte a Kamiza si trova lo SHIMOZA posizione destinata agli allievi. Il Sensei si posiziona fra il Kamiza e lo Shimoza, in una posizione centrale rispetto agli allievi. Gli allievi si dispongono dal grado più alto al grado più basso partendo da destra a sinistra (fronte Kamiza).

REIGI – L'etichetta

L'etichetta è un insieme di norme di comportamento all'interno di un dojo (qualunque dojo). Tali norme sono delle forme cerimoniali che sottolineano i rapporti tra i praticanti e costituiscono le regole di comportamento da osservarsi in un dato luogo e momento. "Il saluto" (ossia l'inchino) è una forma esteriore e rappresenta il rispetto come forma interiore, riunisce le nozioni di educazione, cortesia, gerarchia, lealtà e gratitudine.

Sono previsti diversi momenti in cui effettuare il saluto:

- all'entrata nel dojo;
- prima di salire sui tatami, subito dopo essersi tolti scarpe o altre calzature;
- all'inizio della lezione;
- durante la lezione prima di iniziare a praticare con un partner;
- dopo la pratica con un partner;
- prima di iniziare la pratica con le armi: in questo caso si effettua il saluto anche prima di salire sui tatami, dopo aver recuperato l'arma, presentando l'arma verso il Kamiza ed eseguendo il saluto;
- alla fine della lezione.

CONTARE IN GIAPPONESE

1 - ICHI	Pron. ici	6 - ROKU	Pron. Roku	11 - JUICHI	Pron. Giuici	21 – NIJUICHI	Pron. Nigiuici
2 - NI	Pron. Ni	7 - SICHI	Pron. Sici	12 – JUNI	Pron. Giuni	...	
3 - SAN	Pron. San	8 - HACHI	Pron. Aci	13 – JUSAN	Pron. Giusan	30 – SANJU	Pron. Sangiu
4 - SHI	Pron. Sci	9 - KYU	Pron. K(i)u	...		31 – SANJUICHI	Pron. Sangiuici
5 - GO	Pron. Go	10 - JU	Pron. Giu	20 – NIJU	Pron. nigiu	...	

TERMINI

Luogo dove sono presenti la foto del fondatore (e dei maestri importanti).	Kamiza
E' il praticante anziano, a cui i nuovi praticanti devono rispetto e attenzione.	Senpai
E' il praticante giovane o novizio, la sua forma e cura è obbligo e responsabilità del Senpai (oltre che del maestro).	Kohai
Maestro	Sensei
Saluto	Rei
Tecniche con le armi	Buki waza
Grazie (formale)	Domo arigato
Grazie molte (formale – quando si termina la pratica con il partner o al saluto finale)	Domo arigato gozaimas'ta
Grazie per praticare insieme (per favore ...)	Onegai shimasu
Prego (per indicare di eseguire qualcosa)	Doso
Tecniche a mani libere (senza armi)	Tai jutsu
Abito, tenuta d'allenamento	Keikogi (o gi, o aikidogi)
Cintura	Obi
La "gonna pantalone" vestita dai gradi Dan	Hakama
Bastone medio	Jo
La spada di legno	Bokken o Ken
Il coltello di legno	Tanto o Tanken
Materassini	Tatami
Presa/posizione non speculare (sx/sx o dx/dx)	Ai hanmi
Presa / posizione speculare (sx/dx o dx/sx)	Giaku hanmi
Luogo di pratica	Dojo
Uke (quando a mani nude) – Uchitachi o Uchijo (quando con il ken o con il jo)	Colui che attacca (o riceve la tecnica)

Tori (quando a mani nude) – Uketachi o Ukejo (quando con il ken o con il jo)	Colui che si difende (esegue la tecnica)
Avanti	Mae
Dietro	Ushiro
Di lato	Yoko
Destro	Migi
Sinistro	Hidari
Interno	Uchi
Esterno	Soto
Positivo – davanti	Omote
Negativo – dietro	Ura
Giro – rotazione	Mawari
Tecniche eseguite in posizione in piedi, frontale	Tachi waza
Tecniche eseguite in posizione in piedi, con Uke alle spalle	Ushiro waza
Tecniche eseguite in posizione da seduti	Suwari waza
Tecniche eseguite con Tori in Seiza (seduto) ed Uke in piedi	Hanmi Handachi waza
Studio delle tecniche di Tai Justu basica (step by step)	Kihon
Studio delle tecniche di Tai Jutsu in forma dinamica	Ki no nagare
Studio delle tecniche con armi (Buki Waza) forma basica	Dan kai tekki ni
Studio delle tecniche con armi in forma dinamica	Awase
Il “grido” che si esegue nell’eseguire le tecniche (è espressione – emanazione del proprio spirito)	Kiai
Livello basso (del corpo – da cintola in giù)	Gedan
Livello medio (del corpo – busto)	Chudan
Livello alto (del corpo – testa)	Jodan

I GRADI

Il sistema graduale è quello tipico delle arti marziali giapponesi. I principianti o KOHAI vengono classificati con i gradi Kyu (livello) e sono organizzati secondo la tabella sottostante:

Grado	Colore cintura (tradizionale)	Colore cintura (non tradizionale)
6° kyu – Rokkyu	Bianca (nuovo allievo)	Bianca (nuovo allievo)
5° kyu – Gokkyu	Bianca	Gialla
4° kyu – Yonkyu	Bianca	Arancio
3° kyu – Sankyu	Bianca	Verde
2° kyu – Nikyu	Bianca	Blu
1° Kyu – Ikkyu	Bianca	Marrone
1° Dan – Shodan	Nera	Nera
2° Dan – Nidan		
3° Dan – Sandan		
4° Dan – Yondan		
5° Dan – Godan		
6° Dan – Rokudan		
7° Dan – Shichidan		
8° Dan – Hachidan		
9° Dan – Kudan		
10° Dan - Judan		

Macro suddivisione dell'Aikido		
TAI JUTSU	BUKI WAZA	
Nage Waza <i>Tecniche di proiezione</i>	Aiki Jo <i>Il bastone corto dell'Aikido</i>	Aiki Ken <i>La spada dell'aikido</i>
Katame Waza – Osae Waza <i>Tecniche di immobilizzazione – controllo</i>	Roku no jo <i>kata dei 6 movimenti</i> Jusan no jo <i>kata dei 13 movimenti</i> Sanjuichi no jo <i>kata dei 31 movimenti</i> Jo suburi nijuppon <i>I 20 movimenti di base</i> Jo no Kumijo <i>Combattimento simulato con il jo</i>	Ken suburi nanahon <i>I 7 movimenti di base della spada</i> Ken no awase <i>Esercizi di armonizzazione con la spada</i> Kumitachi gohon <i>5 combattimento simulato con la spada</i> Tachi dori <i>Presca della spada</i>
Atemi Waza <i>Tecniche di percussione</i>	Kumi jo no kata <i>Applicazione delle tecniche dei kata</i>	
Nuke Waza <i>Tecniche di uscita - svincolamento</i>	Jo dori <i>Presca del jo</i> Jo nage <i>Proiezione con il jo</i>	Tanken Tanken dori <i>Difesa da coltello</i>