

**A cura di Stefano Bresciani**

A  
i  
k  
i  
i

Web



## *Aiki Web*

*I migliori articoli sull'Aikido scelti nel Web*



**Realizzato dalla  
Bushidokai ShinGiTai A.S.D.**

<http://www.BSGT.it>

Puoi distribuire **LIBERAMENTE** questo ebook a chi ritieni possa essere interessato al Budo e in particolare all'arte marziale Aikido. La distribuzione dev'essere esclusivamente a titolo gratuito e non può essere apposta alcuna modifica al testo dell'ebook. Grazie per la collaborazione.

**Budo mini**



## Sommario

Premessa	pag. 3
Aikido oppure Squash? <i>di Simone Chierchini</i>	pag. 5
Cos'è l'Aikido <i>di Gabriele Pintaudi</i>	pag. 8
I-Phone, I-Pad, I-Mac.....I-Kido <i>di Fabio Branno</i>	pag. 13
Il compagno d'allenamento <i>di Marco Marini</i>	pag. 17
L'ascolto e il bisogno di fare la tecnica <i>di Max Gandossi</i>	pag. 26
Il tempo della pratica <i>di Carlo Caprino</i>	pag. 31
Abbracciare l'aikido <i>di Marco Rubatto</i>	pag. 35
Note sugli Autori	pag. 51

## Premessa

Non sono qui per darti false illusioni, farti promesse lungimiranti o chissà cos'altro puoi aver immaginato scaricando questo omaggio della collana Budo mini-Ebook.

Sono anni che mi cimento nello studio/pratica di arti marziali e discipline legate al benessere, allo stare bene con se stessi e gli altri, ma solo di recente ho messo a fuoco di cosa la gente ha veramente “bisogno”, compreso tu: informazioni. Ce ne sono già molte in giro, spesso fuorvianti o incomplete, soprattutto nel web. Di certo non fanno eccezione quelle sulle arti marziali.

Tengo a precisare che la “pappa pronta” non te la da nessuno, mi dispiace dirtelo: questi ebook hanno come unico scopo introdurti nel mondo delle arti marziali, in questo caso dell'Aikido; devi poi passare alla pratica in palestra sotto la guida di un *Sensei*... magari da uno di questi stimatissimi colleghi e amici del web 😊



Le informazioni riportate in questo ebook sono frutto di anni di esperienza degli autori nel campo delle arti marziali, in particolare nell'Aikido. Esse non sostituiscono la pratica in un dojo (= sala d'allenamento in cui si segue una via, un "do") ma ne possono essere una valida introduzione o complemento.

Questa raccolta di articoli è stata realizzata dal sottoscritto dopo mesi di letture e navigazioni tra siti web e blog, al fine di creare un prodotto di facile intuizione da parte dei praticanti di aikido, aspiranti tali o semplici curiosi.

L'unico scopo è quello di unire sotto un unico tetto le diverse scuole, pensieri, competenze ed esperienze mediante il filo logico dell'armonia, che contraddistingue la parola Aikido.

L'ordine di lettura è altamente soggettivo anche se il sottoscritto ha cercato di creare un percorso chiaro e di graduale comprensione per il lettore.

Buon uso dell'ebook,

*Stefano Bresciani*

## **Aikido oppure Squash?**

*di Simone Chierchini*

Le riviste di Aikido, opuscoli, siti web e materiale pubblicitario di ogni organizzazione, gli scritti dei Maestri, e soprattutto i discorsi degli aikidoisti ripetono tutti all'unisono la seguente cantilena, come in un coro ben preparato e diretto: l'Aikido non è uno sport. Si tratta invece di un percorso spirituale di alto livello, che riguarda ogni aspetto dell'esistenza e mira a migliorarne la qualità.

La funzione dell'Aikido come via o metodo di miglioramento personale è quello che per lo più interessa dell'Aikido e attrae chi si avvicina alla nostra disciplina per la prima volta. Questo è ciò che la differenzia da altre attività in vari settori, vale a dire da sport, filosofia, cultura o religione. Noi tutti ci irritiamo quando l'Aikido è presentato sulla stampa o praticato nel dojo come uno sport; nessuno di noi desidera che gli insegnamenti dell'Aikido vengano confusi con quelli di una delle tante neo nate religioni o sette che vanno così di moda oggi.

Siamo orgogliosi di sentire dentro di noi che l'attività in cui ci siamo impegnati ha veramente la potenzialità di far del bene a noi e a chi ci circonda, siamo intimamente consapevoli che l'Aikido ci sta aiutando. Socialmente inoltre l'Aikido ci distingue dalla massa, da tutti quelli che non sono capaci di difendere almeno una piccola parte della loro giornata da lavoro e impegni per prendersi cura di sé, preferendo invece trascorrere il proprio tempo libero in attività esclusivamente ludiche o semplicemente in modo amorfo davanti alla televisione o al computer.

La suddetta cantilena ha tutte le sincere e giuste ragioni del mondo di esistere: peccato però che come in tutte le cose umane, fra il dire e il fare c'è di mezzo il mare.

La realtà è che, se si vuole veramente verificare la realtà di quella cantilena, si noterà che tra i coristi di cui sopra Tom e Jerry devono dividere il loro tempo libero tra le attività X, Y, Z; che una volta sì e una no Minnie è così stanca da poter solamente starsene spalmata sul divano a guardare la tv; che Tex, poi, semplicemente non va ad allenarsi anche se non ha nulla di particolare da fare.

I più giovani hanno la nobile scusa di essere nei guai con i compiti di scuola o gli esami, come se milioni di studenti nelle scuole di tutto il mondo non avessero esattamente lo stesso problema...

[Tratto dal blog: <http://aikidoitalia.com/>]

## **Cos'è l'Aikido** *di Gabriele Pintaudi*

Cos'è l'aikido? La via dell'armonia, che sfrutta la forza di chi attacca, fondata da M. Ueshiba, si usano anche le armi ..

.. che noia!

Sì queste sono informazioni utili, ormai reperibili da qualsiasi sito, però davvero, il copia e incolla è noioso. Quando qualcuno vi chiede cos'è l'aikido, e voi non sapete che rispondere in un primo momento, data la vastità/semplificata dell'argomento, secondo me è una buona cosa. Voglio provare a spiegare cosa sia l'aikido.

1) BIOMECCANICA: perché l'ho messa per prima? Perché credo che sia la prima cosa da conoscere. L'ignoranza su questo aspetto, su come funziona il corpo in relazione alla mente (aggiungo) non permette di avere le basi necessarie su cui poter costruire un discorso. Oggi tutti giocano ad avere il proprio stile, quindi se quello mi attacca così, io faccio kotegaeshi con le infradito, mentre nell'altro stile fanno ikkyo con il mignolo rivolto



verso il cielo... La biomeccanica è un parametro assolutamente oggettivo, vale a dire che il corpo umano funziona allo stesso modo per tutti, ed improvvisare facendo gli alternativi su questo punto è oggettivamente errato. Se, per fare un esempio, la mia caduta (ammettiamo che sia perfetta per come mi è stata insegnata) è possibile solo sopra un tatami e non su un parquet perché altrimenti non ne uscirei vivo, si vede che biomeccanicamente c'è un problema.

2) EQUILIBRIO: in tutte le sue forme, interno ed esterno. Significa lavorare per togliere le rigidità fisiche e psicologiche, in modo da poter essere liberi percependo i movimenti del compagno. Se lui mi dà 5 e io rispondo con 8, energeticamente avrò un dispendio eccessivo, e non sarò equilibrato. Equilibrio significa, quindi, fare ciò che serve, togliendo l'emotività e il sottofondo mentale che interferisce nell'incontro tra due soggetti. Reagire in preda all'emozione negativa o aggressività, come insegnano queste difensucole personali di oggi, lasciando morto a terra l'attaccante solo perché ci ha guardato storto, sono solo pratiche squilibrate.

3) ADATTAMENTO: adattarsi significa entrare nel ritmo dell'avversario. L'adattamento è una strategia invincibile, l'acqua non può essere tagliata in due o rotta. Per essere acqua devo rimuovere la paura di essere disponibile. Essa crea rigidità, una struttura esterna che difende una fragilità interna. Le due cose devono sostituirsi.

4) INTEGRITA' E RELAZIONE: spesso questo elemento viene scambiato per buonismo. Nel senso, "*devi armonizzarti col compagno!*" bello .. ma non significa un tubo. Integrità significa fare in modo che l'allenamento sia costruttivo e non logorante. Significa offrire gli strumenti al nostro compagno per poter tornare a casa integro. Ma, se quest'ultimo oppone resistenza e non sfrutta questi strumenti, non significa che dobbiamo per forza essere "buoni" a prescindere con lui. Vale a dire che, se incontro un tizio che vuole uccidermi con un coltello, io di certo non sarò predisposto ad un'etica particolare perché l'aikido è la via dell'armonia ... sciocchezze. Aikido è essere reali, e non c'è morale, perché ancora una volta quest'ultima fa parte di un condizionamento del pensiero.

5) **CONTROLLO:** la tecnica non ha senso se non viene collegata ad un principio più vasto. Controllo significa che la mia posizione mi consente sempre di poter controllare e visionare la situazione, senza esser costretto a basare tutta la mia pratica su una leva articolare o una torsione del braccio. Basarsi esclusivamente sul dolore del compagno, non è aikido. Perché? Semplice, le due anime non entrano in relazione, i due "centri" non comunicano. La tecnica corretta è quella che, innanzi tutto, permette di controllare la mente, il centro, l'essenza del compagno. Significa arrivare a lui senza fargli male fisicamente, raggiungere lo scopo senza dover fare di più o di meno di ciò che serve. Le tecniche sono strumenti per far sì che ciò si verifichi, ma sono formalità che non definiscono l'arte marziale. Dunque, a questo proposito, l'aikido è infinito dal punto di vista formale, ma preciso e oggettivo dal punto di vista della predisposizione interiore del praticante.

6) **ARTE E FIDUCIA:** Significa partire con degli strumenti accademici, costruire una struttura, ma successivamente e spontaneamente, farla propria e diventare un tutt'uno iniziando finalmente a fare arte. Così come in un Liceo Artistico si inizia dalle proporzioni per poi andare ad occhio, ma potrei prendere

anche l'esempio del musicista da conservatorio. Si smette di FARE arte, perché si è arte. In aikido fare arte significa che ancora il pensiero interferisce con l'azione (farò questa o quell'altra tecnica, come verrò attaccato? calcolo quindi). Essere arte significa che, indipendentemente da come verrò attaccato, non preparerò prima un'azione predefinita, perché dal caos giungo all'ordine. L'emulazione e la dipendenza da un maestro, scuola, federazione, ecc. può andar bene fino ad un certo punto. Basare tutta la pratica sulla dipendenza e sui contentini tecnici, significa uccidere l'arte, non avere il coraggio e la dignità verso se stessi di assumersi la propria responsabilità/indipendenza.

[Tratto da: <http://aikidolibero.blogspot.it>]

## **I-Phone, i-Pad, I-Mac.....I-Kido** *di Fabio Branno*

Vi dirò... io non sono esattamente Matusalemme, però mi rendo conto che quando penso alla mia adolescenza, senza cellulari, senza PayTv e soprattutto senza internet, mi sembrano passati tempi veramente biblici.

In quegli anni di Medioevo tecnologico, procurarsi il video di un maestro significava avere in mano una reliquia, in formato VHS, con immagini copiate e ricopiate decine e decine di volte, tanto da rendere pressoché indistinguibile una mano da un piede o un sorriso da un inizio di ictus...

All'epoca, quando apparvero sulle nostre scrivanie i primi Pentium ed i modem a 56k, ci sentivamo dei surfers biondi e fisicati pronti a cavalcare la grande onda del futuro. Con l'introduzione dei primi indirizzi email, quelli che tutti si accapigliavano per chiamare MORPHEUS chiocciola virgilio.it, o DRAGO INVINCIBILE chiocciola hotmail.com, senza immaginare che pochi anni dopo li avrebbero utilizzati per

lavoro, la comunicazione tra aikidoka di continenti differenti aumentò e lo scambio dei cimeli audiovisivi divenne l'hobby preferito dei guerrieri in gonnellone.

Quando arrivarono primi video dei maestri dei nostri maestri, i commenti negli spogliatoi acquisirono uno slang peculiare ed una definizione che ai nostri occhi era la cassazione della assoluta qualità.

*"Ho visto un video di 42 secondi di Yamaguchi!"*

*"No, ma che dici??? Sarà stato il video della comunione!!"*

*"Scherzi! Faceva un mezzo Ikkyo con la faccia di sbieco, nel '78, all'Aikikai!"*

*"Non dire cazzate! I video di Aikido di Yamaguchi sono come il Santo Graal! Tutti li cercano ma nessuno sa per certo che esistano!"*

*"Io ce l'ho! - e partiva la frase clou! - Tissier è la sua FOTOCOPIA!!"*

Una follia abominevole, ovviamente, che meriterebbe anni di reclusione ed un'abbondante lobectomia solo per essere stata pronunciata, ma vi assicuro che era così. A noi pareva che fosse identico, ed il termine "FOTOCOPIA" era marchio di indiscussa qualità, di stima indiscutibile nei confronti di chi era la reincarnazione vivente della massima autorità!

Ovviamente questo discorso non era legato solo alla coppia Yamaguchi-Tissier! Cognard era la fotocopia di Kobayashi, Corallini, la fotocopia di Saito, Waite la fotocopia di Yamada e via dicendo.

Ed ogni volta sognavamo di diventare un giorno, la loro fotocopia, in modo da essere indirettamente la copia dell'originale. Desideravamo prestare il nostro corpo alla possessione aiki-spiritica dei grandi del dopoguerra...

Inutile aggiungere che oggi tengo alla mia autenticità come al mio codice genetico. Quando qualcuno mi dice che mi muovo come Tizio o uguale a Caio, storco il naso quasi come se mi avesse offeso.

So che non è così, ma che ci posso fare...sarà la legge del contrappasso...

Ma a parte questo. Mettiamo che una persona possa annullare per davvero ciò che sente, ciò che prova e la maniera in cui filtra le sue percezioni attraverso il suo vissuto. E mettiamo per un momento che essa possa acquisire il sentire ed il percepire di un altro, interiorizzando completamente il suo Background...

Mettiamo che potesse essere VERAMENTE la sua fotocopia...  
In quante generazioni morirebbe l'Aikido?

Un vero maestro è colui che indica la via, non che clona i propri allievi. Il maestro ti porta verso la libertà, insegnandoti che essere libero vuol dire essere te stesso in ogni situazione.

Copiare non è male. E' il primo, ovvio, passo verso l'apprendimento. Essere una copia. Questo è davvero male. Perché rinunciare a se stessi, vuol dire essere morti nello spirito.

[Tratto dal blog: <http://aikidovivo.blogspot.com>]



## **Il compagno d'allenamento** *di Marco Marini*

Il primo fraintendimento è nei termini. In Aikido il training partner viene chiamato Uke, parola giapponese tradotta in tanti modi e con le più svariate interpretazioni, lasciata per il suo valore tradizionale, ma causa di interpretazioni talora bizzarre. Spesso, infatti, il termine uke viene tradotto e inteso come colui che 'riceve' (soggetto passivo), o anche come 'colui che sa cadere', ma anche come 'colui che non dà fastidio e subisce'. Ma nessuna di queste interpretazioni tiene conto del fatto che uke è soggetto attivo nell'allenamento dell'altro.

Saper cadere e cadere non fa parte del ruolo di uke. Cadere è una conseguenza non scontata e soprattutto attiene alla salvaguardia personale del praticante: non è, quindi, prerogativa di questo ruolo.

Andiamo a vedere, invece, quale sono (o dovrebbero essere, almeno secondo me) le caratteristiche di un buon compagno di allenamento nella pratica 'normale' in una palestra.

A mio avviso, per ottemperare alla sua funzione di allenatore l'uke dovrebbe seguire alcuni principi generali: cercare di comprendere le direttive e gli obiettivi che l'insegnante intende in quel momento raggiungere; essere sempre soggetto attivo e "vivo"; saper motivare, stimolare; curare la salvaguardia fisica come prerequisito di ogni sua azione; variare e adattare il suo lavoro (forza, velocità, reattività) al partner e all'obiettivo da raggiungere.

Di seguito un po' di pensieri sparsi...

### **Saper essere attivi...**

Significa concedere aperture, ma richiuderle se non vengono colte; significa non ostacolare, ma nemmeno crollare a peso morto sulla tecnica; significa reagire se qualcosa è scorretto o si vede una perdita d'equilibrio; significa reagire sulla linea che lo consentirebbe non per ribaltare una situazione, ma per stimolare la reattività del compagno; significa comprendere il livello del compagno e cosa può essergli utile al suo livello. E' inutile pretendere da un principiante la conoscenza, che so, del radicamento; significa anche NON permettergli di ridere tenendolo sotto pressione, ma sorridendo noi stessi, cioè non

deve aver paura, ma 'sentire' la pressione e l'invito a dare il massimo.

### **Saper motivare...**

Significa, secondo il proprio livello naturalmente, lasciare nell'altro una sensazione positiva e comunque la sensazione di non aver 'perso tempo'; porsi sempre nella condizione di permettere all'altro lo studio; essere altruista; cercare di capire le lacune e fargliele sentire/trovare; dare l'esempio; accettare gli errori dell'altro; non correggere se non esplicitamente richiesto perché se gli suggerisco lui non impara, meglio cambiare apertura e fargli riuscire la tecnica (o quel che gli riesce) spontaneamente; stimolare facendo 'sentire' cosa non va, se si tratta di lotta un ribaltamento, una contro tecnica accennata, un colpo (leggero) sul lato lasciato scoperto, p.e., e seguire a reagire evitando di finalizzare per due o tre volte poi finalizzare se proprio non comprende.

L'importante è stimolare senza distruggere il suo amor proprio; non fare facce strane; emanare gioia, accettazione e volontà di pratica; accettare cattivo odore, saliva e sangue; darsi

completamente e al massimo, sempre rispetto al livello dell'altro, cioè di quello che pensiamo possa reggere fisicamente.

### **Salvaguardia fisica...**

Si tratta di tenere bene a mente che ogni incidente porta uno stop o una riduzione nell'allenamento (personale o del compagno), quindi non correre rischi inutili; un buon compagno d'allenamento si adatta in base all'esperienza, alla tipologia corporea, all'età del suo partner; un buon training partner si accerta (o cerca di capire) se il compagno ha qualche infortunio. Sostanzialmente, devi avere la certezza di poterti allenare, sia quando sei in forma che quando sei infortunato, perché sai che il tuo partner si allenerà 'intorno' ai tuoi infortuni; un partner che ha paura di farsi male sarà rigido e timoroso (l'incidente è dietro l'angolo); un partner morbido e reattivo, che ha fiducia, ci offrirà infinite occasioni di crescita; bisogna fare attenzione alla routine, che abbassa le difese e favorisce l'incidente, quindi bisogna sempre tenere il partner sulla corda cambiando ritmo e velocità, ma anche uscendo talvolta dai canoni stabiliti (senza malizia); tenere sempre presente che l'allenamento finisce quando si è sotto la doccia.

La maggior parte degli incidenti avvengono quando si abbassa la tensione, quando ormai pensiamo che manchi poco alla fine della lezione; avere grande considerazione del partner, che ci sia simpatico o meno: ognuno è lì per la nostra crescita; sentire le sue rigidità significa comprendere come non fargli male, ma anche come non cozzare contro un muro; osservare sempre tutto intorno a noi e non concentrarci solo sulla tecnica da eseguire o sulla caduta da fare

Dare il massimo della nostra forza, non in assoluto, ma in base a quello che riteniamo l'altro possa ricevere/contrastare; anche se colpiamo/muoviamo piano e lentamente, la nostra mente deve porsi come se lo stessi facendo con la massima determinazione; abituarci a praticare con tutti, preferendo anzi quelli che ci mettono in difficoltà, con i quali non ci sentiamo in sintonia: essi rappresentano il miglior allenamento; lo spirito generale deve essere quello che: se succede qualcosa... è sempre colpa mia.

Un buon compagno d'allenamento deve lasciare l'ego da parte, in quel momento è solo uno strumento di formazione di qualcun altro (anche se in realtà si sta formando anche lui); il ritmo e il

saperlo variare per non favorire il rilassamento...questo lo reputo molto importante, ed in parte l'ho toccato precedentemente.

Nell'allenamento in palestra spesso ci troviamo con compagni conosciuti (quindi sappiamo grosso modo come reagiscono e si muovono). Come spesso pratichiamo tecniche o sequenze in qualche modo stabilite. Variare ritmo, velocità, inserire qualche cambiamento, seppur rimanendo nella sequenza stabilita, favorisce l'attenzione e l'allenamento. La routine, seppur necessaria all'inizio per apprendere la coreografia di un movimento, è deleteria per l'allenamento vero dello stesso (il problema dei kata). Naturalmente non ce l'ho con i kata come metodologia d'allenamento, ma con il modo in cui molti interpretano ed eseguono gli stessi senza tenere in conto questo parametro e gli altri che ho citato.

### **La giusta forza...**

Anche questa già accennata...

Una delle cose meno semplici da capire.

Da tenere presente è l'obiettivo: far lavorare il compagno perché migliori il più veloce possibile.

In generale: poca, se deve apprendere un movimento (è inutile mettere in difficoltà una persona quando ancora non sa cosa fare); sempre più per allenarlo (mai dargli l'impressione che sia troppo facile); massima per consolidarlo (deve comprendere quanto sia difficile applicare quello che pensa di sapere).

Bisogna anche tener presente l'aspetto psicologico. Se sentiamo che quel quantitativo di forza, che noi reputiamo corretto, crea disagio o stimola malamente, dobbiamo modificare, ridurre la stessa. Per il principio che l'altro deve migliorare 'con noi' e non 'nonostante noi'. Alla fine di un vero allenamento, tutti si dovrebbero sentire bene, stanchi, distrutti, ma con la voglia di ricominciare.

### **I giusti stimoli...**

Altra cosa importante e difficile, ancorché trasversale alle considerazioni precedenti. Non esiste una regola, anzi spesso gli stimoli da dare sono completamente antitetici a seconda dei soggetti o delle situazioni. Sempre presupponendo il nostro ruolo di partner e cioè di "allenatore" momentaneo del compagno. Solo l'esperienza e l'attenzione ci possono aiutare, ma di fondo dovremmo ricercare sempre il suo miglioramento. Sbagliare fa

parte del suo e del nostro addestramento, non deve rappresentare un problema.

Fregarsene è un problema (in teoria, in pratica nella squadra c'è bisogno anche del grosso egocentrico/killer che pensa solo a se stesso). Quindi fare sempre attenzione a quel che ci ritorna, alle sensazioni che l'altro ci rimanda, con quelle possiamo facilmente comprendere come stimolarlo e quando. p.e. se accelera i movimenti oltre quello che è in grado di controllare, probabilmente siamo stati noi ad aver velocizzato troppo il nostro attacco, o se si irrigidisce siamo noi che lo stiamo mettendo troppo in difficoltà, o ancora se si ammorbidisce troppo è perché noi siamo troppo accondiscendenti.

### **Favorire lo spirito di gruppo/squadra.**

Cosa c'entra con l'essere un buon partner?

C'entra se si considera il gruppo importante per la nostra crescita. Un gruppo/team/squadra ben affiatato, rappresenta una fonte di stimolo incredibile per ognuno dei componenti . Quindi non aiutare un compagno, non coinvolgerlo in uno spirito comune di crescita reca danno a tutti, toglie delle opportunità a tutto il gruppo. Sul momento può sembrare noiosa la pratica con



un principiante, ma non sappiamo se quel principiante, di lì ad un anno, ci potrà offrire delle ottime occasioni d'allenamento, di stimolo.

Favorire uno spirito agonistico (crescita individuale) a discapito del gruppo, secondo me, reca danno anche a chi lo fa, a chi pensa solo a sé stesso. Quindi darsi, per una parte dell'allenamento, a partner diversi e magari meno stimolanti (apparentemente) porterà comunque frutti positivi, se visti in ottica 'crescita del gruppo'.

### **La "guida"...**

Certo il ruolo principale, affinché tutte le cose dette avvengano, è rivestito dall'insegnante. E' lui il principale 'motore', l'esempio da seguire. Nondimeno ognuno, per il proprio livello, è una 'guida' quando si allena con un compagno. Creare un clima di crescita generale è responsabilità di tutti. Ho voluto condividere con voi solo la mia esperienza di praticante, non certo fornire un decalogo da seguire. Sarei felice se altri di voi condividessero con me le proprie sensazioni e/o idee.

[Tratto dal sito: <http://www.aikido2000.it> ]

## **L'ascolto e il bisogno di fare la tecnica** *di Max Gandossi*

Neuchatel, settembre 2009: grande stage celebrativo dell'Aikikai svizzero con i seminari dei Maestri Tada, Fujimoto, Asai e Tissier. Partiamo direttamente dal dojo alla fine del keiko serale, siamo in 6 in un camper preso a noleggio, dopo svariate ore di viaggio nei meandri dei paesini svizzeri (probabilmente abbiamo sbagliato strada perché di autostrada abbiamo fatto solo un piccolo tratto, poi abbiamo attraversato i villaggi tipo Asterix per quasi 6 ore), arriviamo a destinazione. L'indomani mattina tutto ha inizio, a mio parere veramente ben organizzato; lo stage è diviso in gruppi a seconda del livello, per permettere programmi differenziati.

Durante la lezione del Maestro Fujimoto mi trovo a praticare con il Maestro Fritz Heuscher. Tecnica dopo tecnica mi lascio assorbire dal piacere della pratica e inizio a concentrarmi su alcuni dettagli del taisabaki e altri particolari specifici del movimento che stiamo facendo. Ad un certo punto mentre sto facendo uke, cambio un piccolo movimento del piede che mi fa

fermare più o meno a metà esecuzione (era se la memoria non mi inganna un sotokaiten da ryotedori): a quel punto sento che le braccia di Fritz sono morbide e percepisco una sensazione simile a quella di una “cascata che si spegne” e ritorna ad essere acqua ferma, mi giro con lo sguardo verso di lui e lo vedo sorridente e tranquillo. Pacato come sempre mi dice: *“Se non attacchi non ho bisogno di fare aikido”*.

Semplice, apparentemente banale, ma quella frase mi ha folgorato e continua a folgorarmi ogni volta che la riascolto nella mia mente. Dopo 24 anni di aikido, mi ritrovai in quel momento ad essere veramente un principiante che inizia lo studio di una nuova, entusiasmante disciplina. Ho riflettuto parecchio su quel momento e ho trovato numerose affinità tra il concetto così semplicemente e chiaramente espresso da Fritz e i grandi capisaldi della mia filosofia di vita e di lavoro in ambito terapeutico.

Dove finisce l’ascolto dell’altro? Solitamente nel proprio bisogno di intervenire. Ascoltiamo una persona che ci racconta un suo problema o una sua visione dei fatti della vita e quasi immediatamente iniziamo a formulare mentalmente uno schema

reattivo sotto forma di risposta. Questo nell'aikido equivale a decidere come fare una tecnica prima ancora di aver letto l'attacco di uke, di averne percepito intensità, direzione e velocità. Perché succede questo? Credo prevalentemente per paura. Quando abbiamo a che fare con qualcuno che ci racconta la sua sofferenza, abbiamo paura di ascoltare, paura di non essere in grado di reggere il contatto con quel dolore, paura di non essere in grado di aiutare, e iniziamo a reagire cercando forsennatamente una soluzione, per tenere la cosa lontana dal nostro cuore, dalla nostra anima morbida.

Abbiamo “bisogno” di intervenire, di impacchettare e chiudere la cosa in modo da potercela dimenticare prima possibile per evitare che ci ferisca. Sì, in fondo credo (prendendo in prestito Desjardins) che la più grossa paura nel vivere sia quella di essere esposti alla sofferenza e quindi la reazione di risposta sia un modo per evitare questa sofferenza e quindi la reazione di risposta sia un modo per evitare questa sofferenza. Così succede che durante il keiko, ci si concentri molto sulla propria tecnica, isolandosi, dando espressione ai propri bisogni, “ESPRIMENDO” la propria personalità, mentre FARE aikido

significa prima di tutto “IMPRIMERE” nella propria personalità il concetto di armonia attraverso l’ascolto dell’altro.

Tutto sommato anche nel Judo di Jigoro Kano era così, l’ascolto dell’altro era il punto cardine attorno al quale ruotava la lettura di un’opportunità e lo sviluppo dell’ippon, del miglior sfruttamento possibile dell’energia in un movimento di insieme. Chiaramente oggi è difficile vedere questo concetto applicato, perché nel judo sportivo contano i muscoli e l’allenamento smisurato nella tecnica preferita, il che porta il praticante ad essere sempre più impositivo, sempre più controllante e sempre meno capace di ascolto.

Fortunatamente nell’aikido il demone della competizione non getta la sua ombra in modo organizzato, pur tuttavia è presente, non illudiamoci che non lo sia. Fino a quando non lo congediamo, il demone è lì appollaiato sul kamiza, pronto ad impossessarsi di noi alla prima occasione: lui sì che legge bene il nostro cuore! Il foglio di via per il demone si scrive ascoltando l’altro e moderando, ascoltando anche se stessi durante la pratica, il bisogno di fare la tecnica, il bisogno di controllare e di sopraffare.

Dal trattenersì e creare uno spazio di ascolto sempre piú profondo deriva una grande forza, una forza che non ci appartiene, ma che ci attraversa e ci nutre, una forza che connette il cielo con la terra, trasformandoci in un ponte tra queste due dimensioni. Questo vale anche fuori dal tatami: quando qualcuno ci parla dei propri problemi, prima di fare Ikkyo spingendolo contro il muro o per terra, possiamo prenderci il lusso di ascoltare, ascoltare le parole e le emozioni di chi ci parla e ascoltare le nostre mentre vibrano per effetto di quelle parole e sentire che effetto ci fa. Anche in questo caso dal trattenersì dall'intervento proviene una grande forza, una forza che tutto muove, insieme.

[Tratto dal blog: <http://gorinbushidokai.blogspot.com>]

## **Il tempo della pratica** *di Carlo Caprino*

*“Girando attorno a una mola un asino fece cento miglia; quando fu sciolto, si trovò ancora allo stesso posto. Certi uomini camminano molto, ma non arrivano mai da nessuna parte; quando per loro giunge la sera non vedono né città né villaggio né creazione né natura né forza né angelo.*

*Miserabili, hanno sofferto invano.”*

(dal “Vangelo di Filippo” in “Vangeli gnostici” a cura di Luigi Moraldi – Edizioni Adelphi)

Spesso, troppo spesso, alcuni praticanti ritengono che a “certificare” la propria bravura ed esperienza sia sufficiente evidenziare il loro periodo di pratica; “Sono dieci anni che mi alleno”, “sono cintura nera da 15 anni” e così via. Se è vero, come è vero, che una quercia non nasce in un giorno e che c’è un periodo minimo senza in quale – semplicemente – una pratica non può essere appresa e compresa, è altrettanto vero che detto periodo è condizione necessaria ma non sufficiente all’acquisizione dell’esperienza desiderata.

Innanzitutto, oggi come oggi, parlare di “anni di pratica” è inopportuno e fuorviante, quando non platealmente disonesto; Ha più esperienza Tizio che da dieci anni va in palestra due volte alla settimana per lezioni di un’ora oppure Caio, che da tre anni si allena per quattro ore cinque volte alla settimana?

Se molte Arti e discipline di origine giapponese contengono nel loro nome il suffisso “Do” ad indicare un percorso, una Via, un tragitto che ha un inizio ed uno sviluppo, è evidente che questo percorso va misurato anche attraverso tappe e prove “intermedie” specie nel caso in cui – come nel caso della dette Arti (marziali e non) un vero e proprio traguardo non esista. Non parlo necessariamente dei famigerati (e spesso sopravvalutati) “esami di passaggio di grado”, ma piuttosto di una verifica onesta e sincera, da compiere con il proprio insegnante e con i propri compagni, ma soprattutto con sé stessi. Chiedere e chiedersi se si è un po’ migliori di ieri e se si potrà essere ancora migliori domani non significa titillare la propria autostima o gonfiare il proprio Ego, quanto piuttosto impegnare saggiamente il proprio ed altrui tempo, altrimenti il rischio è quello di ritrovarsi come l’asino del detto evangelico citato in apertura.



Inutile lamentarsi se pratichiamo da venticinque anni una disciplina o una professione e ci vediamo surclassati da qualcuno che ha meno di un quarto della nostra (presunta) esperienza, chiediamoci piuttosto se la nostra effettiva “qualità” di pratica sia equivalente alla nostra sbandierata “quantità”.

Attualmente la scuola pubblica ci fa considerare la bocciatura come un’onta insopportabile e la promozione alla fine dell’anno di studio un fatto stabilito a priori ed indiscutibile. Ma così non è sempre e dovunque, nelle Arti, nelle botteghe artigiane, nelle sale d’armi il migliore va avanti, il meno dotato o il più neghittoso resta indietro, e la cosa è ed appare così naturale e consequenziale che nessuno si sogna di gridare allo scandalo.

Ci si interroghi, allora, sul motivo ultimo della nostra pratica: se è quello di acquisire diplomi, certificati, gradi ed attestazioni, oggi più di ieri troveremo chi sarà ben disposto a concederceli, e non di rado chiudendo un occhio sulle nostre reali capacità per tenere aperto solo quello che serve a contare il denaro che gli versiamo; se la nostra pratica è volta ad acquisire capacità e destrezza, consideriamo che siamo su una Via senza fine, in cui incontreremo sempre qualcuno più bravo di noi da cui imparare

e qualcuno meno esperto a cui insegnare, indipendentemente dalla data che stabilisce burocraticamente il giorno, il mese e l'anno in cui quella Via abbiamo cominciato a percorrere.

[Tratto dal sito: <http://seishin-dojo.weebly.com>]

## **Abbracciare l'Aikido** *di Marco Rubatto*

Siamo all'inizio di un nuovo anno, di un nuovo periodo di attività insieme, sia sul web che sui *tatami*... in un contesto sociale ed economico che molti vorrebbero farci passare per completamente disastroso. Ma attualmente le persone tendono a non conoscere più il significato profondo delle parole: "disastro", deriva etimologicamente da "disallineamento", cioè da qualcosa che ha perso il suo naturale equilibrio.

Fortuna che non è proprio come dicono e che esiste un'Arte che si occupa primariamente di situazioni in cui l'equilibrio viene continuamente perso e poi ripreso, in modo più veloce e naturale possibile. Una volta che sappiamo fare questo giochetto su di noi, non sarà poi difficile farlo anche sugli altri, eventualmente... questa disciplina si chiama Aikido... ma credo che molti di voi già questo lo sappiano, vero?!

Avendo io stesso intrapreso questa strada da alcuni anni ed occupandomi ora di divulgazione e informazione su queste

tematiche, sento doveroso far esordire le nuove attività di Aikime con un messaggio forte e chiaro... benché talvolta controcorrente (forse anche fastidioso) per le dinamiche più consuete. Ho scelto di **ABBRACCIARE** l'Aikido, di farlo incondizionatamente poiché intuisco le enormi potenzialità evolutive che la sua pratica può portare proprio in questo momento di "crisi" e disorientamento, sia collettivo, che individuale.

Credo che O' Sensei ci abbia lasciato questa meraviglia perché la si potesse utilizzare quando fosse stato più necessario e per gli alti scopi per cui egli stesso la conì. Eventualmente credo che non se ne avrebbe a male se per caso noi riuscissimo persino ad intravedere ulteriori applicazioni dell'Aikido... alle quali il Fondatore stesso non è potuto giungere dal contesto storico e geografico in cui è vissuto.

Se fu una sua vera donazione al mondo - così come egli stesso afferma - non c'è sconforto a regalare un albero capace di dare frutti ancora più copiosi di quanto ci si sarebbe immaginati, anzi!

Se così non è, se Morihei Ueshiba avesse voluto che si proseguisse sulla strada del SUO Aikido, ciò che abbiamo non potrà mai essere NOSTRO, quindi non si tratta di vero dono...

Solo che per farci personalmente carico di parte del presente e del futuro della disciplina dobbiamo diventare adulti, e decidere di abbandonare le nostre certezze più radicate: dobbiamo imparare a perdere l'equilibrio, se vogliamo sapere facilmente come riconquistarlo. Non si può atterrare in piedi se non si è accettato prima il rischio di spiccare il volo!

Ma non credo che questo messaggio sia stato in generale più di tanto capito, purtroppo nemmeno da numerosi Maestri e dalla maggioranza praticanti stessi di questa disciplina... Sarei felicissimo di sbagliare, intendiamoci! Si sprecano mari di parole e di caratteri alfabetici per pubblicizzare un'attività singola legata alla marzialità, alla tradizione, alla bellezza, alla pace ed all'armonia... ma non ci si rende prima conto che l'Aikido è un fenomeno globale, non locale... e sarà difficile sfruttarne le potenzialità, fino a quando non lo si riconoscerà per quel che invece è.

Le comunità legate all'Aikido spesso danno il più becero esempio di capacità di vivere i principi di quest'Arte... non dobbiamo meravigliarci se il giro non si incrementa più di tanto. Nemmeno io, se iniziassi adesso, frequenterei volentieri per curarmi, lo studio di un dottore malato! Serve coerenza... Fuor di metafora, direi piuttosto: "se l'Aikido insegna la pace, l'armonia, la profondità... mostratemi di ESSERE la pace, l'armonia, la profondità... quindi mi unirò volentieri a voi".

Ecco dove sta la crisi: il "vecchio" modo di fare Aikido non sta più in piedi... o ha comunque i giorni contati se divisioni e conflittualità proprio in seno all'Arte che dovrebbe insegnare come gestirle tenderanno di procrastinarlo ad oltranza!

Un nuovo paradigma va trovato perché si possa voltare pagina ed iniziare a scrivere INSIEME su una pagina pulita ciò che ci è caro. Abbracciare l'Aikido sul serio però non è una cosa facile, perché ciascuno di noi in questa disciplina ha avuto dei natali diversi, Maestri diversi, rimandi diversi... esperienze differenti.

Anche io sono "nato" Aikidoisticamente con il Maestro di provincia che quasi nessuno conosce (la metà della lezione era in

piemontese!)... quindi avanzando nel percorso sono stato introdotto al Maestrone nazionale "che era stato in Giappone"... e che "le cose le sa sul serio"... Non le sapeva! ... O meglio, le sapeva piuttosto parzialmente rispetto a quanto mi veniva allora rimandato dagli altri.

Così dal mito della possibilità di apprendere direttamente da un semi-dio, ho dovuto come tanti prendere contatto con la realtà che anche egli fosse un uomo, come tutti... con i suoi pregi e le sue ombre. Ben svegliato Marco, hai dormito bene?!

Nessuno si sottrae da ciò, tendiamo a idolatrare i Maestri morti, solo perché non abbiamo vissuto accanto a loro. Più o meno tutti ne hanno fatte di cotte e di crude, eventualmente poi diventando saggi... apprendendo dai propri errori, ma solo in virtù di averli prima potuti commettere.

Ed ora che non c'è più il semi-dio che ti dice cosa è giusto e cosa non lo è, come facciamo?!? Ti devi ingegnare tu a capire com'è fatto l'Aiki-Mondo, sempre che la cosa veramente ti interessi!... ed è inutile partire ed andare in Giappone o altrove in capo al globo: quando ci ho provato, ovunque ho trovato la stessa

sapiente mescola di brava gente e cazzari, di bravi tecnici e di pressapochisti.

Bello andare ad Iwama, stare a casa di O' Sensei... sotto un punto di vista storicistico si vive sicuramente un'atmosfera molto densa ed affascinante... ma vi assicuro che ora quelle sono solo travi di legno se non si ha la capacità di viverle altrimenti.

Andatevi a leggere nel link sopra con quanta armonia stanno riuscendo a vivere l'Aikido i grandi nomi internazionali barricati in quella cittadina... a contendersi chi ha l'Aikido più "lungo" e tradizionale! E il vero Aikido non è nel legno, né in quei sassi... anche se forse sono stati scalciati dal Fondatore nello scorso secolo. Secondo me l'Aikido è nel come vivi...

L'amarcord è bello e suggestivo quanto infruttuoso se pensiamo ai cambiamenti qualitativi e l'evoluzione che questa generazione di praticanti DEVE fare per togliersi dalla "crisi" di cui sopra. È cosa si fa ora a cambiare il domani, proprio come è stato quello che è successo in Giappone ad aver influenzato il nostro oggi. Ed in Italia OGGI di cose ce ne sono da fare!



C'è da eliminare l'ammuffito servilismo a questo falsi Maestri-dei e spiegare a chi ancora ci crede che lo fa solo perché non ha il coraggio di sentire la paura del vuoto che c'è in realtà. C'è da ricordarci l'un l'altro che in ogni gruppo di Aikidoka, di ogni Scuola, stile, affiliazione c'è chi lavora bene e chi lo fa male... chi vale la pena di essere conosciuto e frequentato e chi invece sarebbe meglio rimanesse isolato sulla sua montagna di Aiki-ego. C'è da imparare che dagli altri c'è sempre da imparare, prestando molta più attenzione a quello che gli altri fanno bene (così possiamo apprenderlo, assorbirlo, "rubarlo") rispetto a criticarli per quello che fanno di diverso da noi.

Se cercheremo difetti nel prossimo, saremo capaci di trovarne sempre a bizzeffe, vediamo se funziona così anche cercandone i pregi? Sarebbe ora! Ognuno ha i suoi metodi, che contengono limiti e potenzialità... ma cavolo, prima di criticare il Maestro XY perché prima non divento capace di fare quello che lui sa fare... e POI lo critico?

Non lo si fa perché costerebbe impegno, e la spiacevole sensazione di tornare sui "banchi di scuola" dopo essersi magari guadagnati negli anni una posizione accreditata

nell'Organizzazione YZ con la quale siamo Aikidoisticamente cresciuti! Ancora ricordo quando ho incominciato a "girare un po'", benché provenissi da una scuola più che seria e non fossi esattamente 5 kyu... la sensazione piuttosto imbarazzante di andare a provare la pratica sui tatami che mi erano stati additati come "sbagliati" o "da evitare"... nella quale veramente mi sono sentito nuovamente 5 kyu... poiché TUTTI, ma proprio tutti li ne sapevano più di me rispetto a quello che il Maestro proponeva.

E questa cosa non è accaduta una sola volta: ho girato in lungo ed in largo in Italia, in Europa, in Asia (America ed Australia per il momento mancano all'appello, ma provvederò a colmare la lacuna!) da persone che sulla carta non avrebbero dovuto avere nulla di particolare... ma ho sempre trovato difficoltà a muovermi come loro ... ho sempre avuto solo da imparare... e non pare che questa possibilità si stia affievolendo!

Chi insegna bene i fondamentali, il ki hon... chi ha un ottimo sistema di armi, chi ha un'ottima didattica per il comportamento di uke... chi si concentra molto sulla capacità di fare ukemi... chi propone la possibilità di liberarsi dalle forme ed essere autenticamente espressivi nella pratica, chi ha sviluppato una

vera e propria scienza della respirazione... Ciascuno ha il suo tesoro da offrire... se si ha il coraggio di bussare umilmente alla sua porta. Invece solitamente si pontifica o polemizza: "gli uke cadono da soli", "quella pratica è rigida e non serve"... ma chi mai ha provato ad immergersi in un giro che non sia il proprio, assaggiando con apertura ciò che non conosce prima di giudicarlo?!

C'è ovviamente chi lo fa, ma quanto costituisce ancora una minoranza fra i praticanti? Conosco insegnanti di Iwama Ryu che si inginocchierebbero dal fiatone dopo 3 minuti di stage con Tissier, tanto si sono dimenticati la bellezza del ritmo elevato nella pratica e del gusto di lavorare senza essere interrotti ogni 30 secondi per correggere la posizione di un ditino di 3 millimetri... così come conosco alti gradi provenienti proprio dalla scuola di questo famoso Maestro che verrebbero bloccati all'istante da un uke proveniente da altri lidi che attacca sul serio, ignaro delle "coreografie" (leggi "azioni e reazioni" concordate) per le quali quelle tecniche sono state ottimizzate! E' solo un esempio paradossale del dramma di chiudersi nei propri recinti, avrei potuto farne molti altri simili...

Ma non è che ci sarà da frequentarsi e scambiarsi ciò che di buono ciascuno ha da offrire?!? Credo serva meno dottrina e una dose maggiore di sperimentazione personale: questo farebbe testare autonomamente ai singoli se ho ragione oppure no... Poi quando uno abbraccia l'Aikido non è solo chiamato a familiarizzare tutti i suoi differenti aspetti tecnici. Morihei Ueshiba lo abbracciò in modo autentico, e pare non si sia limitato all'aspetto tecnico...

Ad esempio, il Fondatore rimandava molto l'importanza dell'aspetto spirituale... come fare a vederci più chiaro su ciò?

Cercando sulle pagine gialle "esperto in spiritualità giapponese"?

No, al giorno d'oggi le fonti sono altre e ben accessibili su ogni territorio ed in ogni cultura: bisognerebbe però fare la fatica di ricomporre i pezzi del mosaico... che difficilmente un solo Sensei sarà in grado di fare per noi (e anche se lo potesse fare non sarebbe il "nostro puzzle", ma piuttosto il suo, utilizzato di seconda mano!).

I casi sono due: o Morihei Ueshiba, alla fine della sua carriera marziale ed in tarda età aveva iniziato a "perdersi" con frivolezze

di questo genere perché fisicamente poteva spingersi ormai solo fino a un certo punto... e quindi compensava con filosofeggiamenti sul mondo dei Kami... oppure egli sapeva con cognizione di causa ciò che stava facendo ed aveva scelto di NON imporre a tutti una via sottile che era di stretta ricerca personale, nonostante egli avesse scoperto quanto ciò fosse fondamentale per l'Aikido.

Nel caso "1", O' Sensei potrebbe passare per il vecchietto un po' rimbambito che in tarda età doveva essere giustificato e sopportato nei suoi "vaneggiamenti", nella speranza ed attesa che prima o poi spiegasse nuovamente come fare kotegaeshi...

Nel caso "2"... cosa aspettiamo a compiere personalmente quella strada che nessuno può fare al posto nostro? Quanti lo fanno parallelamente a una pratica prevalentemente fisica dell'Aikido?

Qualcuno obietterà che "certe cose non fanno proprio per lui", che "preferisce cose più concrete e tangibili", e sarebbe in ottima compagnia storica: Morihiro Saito Shihan, per fare un nome molto noto, non ha mai fatto mistero del suo disinteresse per questi argomenti. Egli è stato una grande "biblioteca tecnica e

storica vivente"... ma si è perso un pezzo importante dell'Aikido oppure no?! Bisogna avere il coraggio di pensarci, oltre che postare per l'ennesima volta i suoi video su Facebook... Era molto bravo, ok... ma provocatoriamente chiedo, era "completo"? Se al contrario di lui il suo stesso Sensei si interessava di spiritualità, bisognerebbe per coerenza smettere ad esempio di considerarlo un grande Maestro di vita spirituale (oggi c'è chi fa anche questo!).

E' stato un umile servitore del Fondatore per lunghissimi anni, un grande allievo ed Insegnante di valore inestimabile... ma stop!

Nel caso "2" egli stesso si sarebbe perso un pezzo importantissimo degli insegnamenti di O' Sensei: capite cosa intendo quando parlo della difficoltà di abbracciare veramente l'Aikido in tutto e per tutto?

Prendiamo da lui o da altri ciò che di buono ci hanno lasciato, ed andiamo a prendere altrove eventualmente cosa dovesse mancare al nostro appello.

Ogni riferimento, per quanto storico o famoso diviene relativo ed "imprigionante": dobbiamo fare noi la fatica di un'analisi e di una sintesi integrata della disciplina che pratichiamo. Dobbiamo avere il coraggio di correre il rischio di non riuscirci: O' Sensei, lo ha avuto... E' che questa disciplina ha spetti così polimorfici e paradossali che in una vita intera difficilmente concretizzare fare tutto il fattibile: appare chiaro quindi l'ulteriore inutilità di sperperare le proprie energie su dispute infruttuose fra Aikidoka, anziché aiutarsi vicendevolmente nella sfida densa che abbiamo colto camminando su questa Via!

In Italia c'è oggi molto da fare Aikidoisticamente parlando, si diceva... C'è da rendere la pratica accessibile a quante più persone possibile, con pubblicità adeguate, avvicinamento dei giovani al tatami, abbattimento dei costi legati all'incremento dei numeri mobilitati... l'unione fa la forza.

Contemporaneamente non è sano, né saggio uniformarsi troppo per stare insieme: essere accanto **CONSERVANDO** personalità distinte è il percorso insieme più difficile e fruttifero!

C'è da garantire che l'insegnamento venga operato da persone qualificate e quindi che l'abbattimento dei costi di cui sopra non sia una scusa per mandare in giro del "sotto-Aikido" di bassissima lega. La qualità da sempre si paga ed in media una persona seria ci mette una ventina di anni a crearsi un'esperienza degna di essere condivisa con gli altri. Costui avrà dovuto viaggiare per formarsi, allenandosi molto.

E' giusto che egli riceva un compenso congruo con il "tombino" e l'investimento che ha accettato prima di farsi: questo già avviene con impieghi molto meno completi ed impegnativi rispetto quanto la nostra disciplina richieda. Perché stentiamo ancora a riconoscere la serietà di chi intraprende questa strada sotto tutti i livelli? Un Arte-terapeuta ha tre anni di studio per poter esercitare... Un Aikidoka serio almeno quindici prima di poter insegnare!

Se c'è da pagare adeguatamente il Maestro, allora è meglio che l'Aikido sia un hobby, uno sport... se invece è semi-gratis la sua prestazione allora stiamo praticando un'Arte dalla profondità incommensurabile: non è nuovamente un aspetto paradossale?



Ci sono parecchi opposti da saper conciliare e questo sì che è un lavoro che pochi si cimentano a fare... Un abbraccio è un **ABBRACCIO**: prende tutto, ingloba, avvolge e fa sì che le mani - la destra e la sinistra - nuovamente si ricongiungano dopo essersi prima distanziate.

Ecco perché parlo di **ABBRACCIARE** l'Aikido: perché ce n'è parecchia di sostanza da prendere tutta, da rendere armonica al suo interno, sciogliendone gli apparenti paradossi ed imparando l'alchimia di diventare **UNO** con ciò che pare sia duale o non ci appartenga.

Io parlo così... ma forse è perché sono stato così fortunato da aver conosciuto sul serio un Uomo che sapeva abbracciare, quindi mi pare di avere particolarmente chiaro l'immagine di cui si discute... persino epidermicamente. Troviamo quindi modo di conoscere meglio il passato (storia, tradizione, etichetta, tecnica) per utilizzare la sua saggezza nelle nostre azioni future.

Cerchiamo il coraggio di esprimere ciò che nel passato non era contemplato, perché possa diventare eventualmente una miglioria utile a tutti: l'evoluzione è fatta così. Ritagliamoci

l'indipendenza di pensare con la nostra testa ed assumerci la responsabilità delle nostre Aiki-azioni... Troviamo voglia e tempo per allenarci di più, perché credo questo faccia la differenza!... in una sola frase... proviamo ad "ABBRACCIARE l'Aikido " in tutto e per tutto, senza sceglierci di esso solo le parti che ci piacciono, come faremmo ordinando i dolci in pasticceria!

Appositamente ho utilizzato il plurale, perché mi sento onorato a prendere parte in prima persona a questo ambizioso ed utilissimo progetto.

[Tratto dal blog: <http://aikime.blogspot.it/>]

## Note sugli Autori



**Simone Chierchini** è aikidoista, blogger e autore del romanzo Narrando Viaggiando. La sua famiglia fa parte della storia delle arti marziali in Italia. Suo padre è stato un pioniere dello *Judo* negli anni '50 e ha introdotto in Italia l'*Aikido*, nel 1964 in cui è nato Simone.

La madre faceva *Aikido* mentre Simone era ancora nel pancione. Ha iniziato a praticare *Aikido* nel 1972 presso il dojo centrale di Roma e ha subito stabilito un record ottenendo a 8 anni il primo 10° kyu della storia, dal Maestro Hiroshi Tada. Allievo di Hideki Hosokawa Sensei a Roma durante gli anni da teenager, consegue il 1° dan nel 1984. Da quell'anno ha curato la pubblicazione della rivista *Aikido* dell'Aikikai d'Italia, di cui è stato successivamente Direttore Responsabile e Caporedattore fino al 1990. A 20 anni si è trasferito a Milano per studiare *Aikido* con il M° Yoji Fujimoto, per il quali ha svolto le funzioni di factotum-segretario-assistente. Nel 1990 ha curato la revisione tecnica dell'edizione italiana di *Aikido - La Pratica* di Kisshomaru Ueshiba, edito dalle Mediterranee. Nel 1991 ha iniziato a studiare *Iaido Katori Shinto Ryu* con Maria Luisa Raini, studio che porta avanti tutt'ora. Nel 1992 ha aperto il suo primo dojo, l'*Aikido Dojo Katharsis* a Milano. Nel 1996 ha preso bastone, spada, penna e fagotti e si è trasferito in Irlanda, dove ha vissuto per quasi 15 anni nel selvaggio nord-ovest, fra pecore, piogge e pinte di Guinness. In Irlanda ha fondato e diretto l'*Aikido Organisation of Ireland*, ricevendo il riconoscimento diretto della sua organizzazione da parte dell'*Aikikai Hombu Dojo* nel 2001. Nel 2009, avendo constatato che le giunture stavano iniziando a scricchiolare per via dell'umidità, se ne torna in Abruzzo in quel di Vasto, dove parte con un progetto indipendente, l'*Aikido Italia Network*. (<http://aikidoitalia.com>)



**Gabriele Pintaudi** è istruttore cintura nera 3° dan di *Aikido*, grado conferitogli dall' "Associazione Aikikai Italia"; successivamente è passato all'Ado Uisp che fa capo al maestro Christian Tissier e, attualmente, è nella FITA di Napoli.

Tiene corsi di *Aikido* presso il Seishinkan dojo di Palermo, oltre corsi a difesa personale femminile/maschile e body building. È uno scrittore di testi per l'infanzia e per adulti, redattore musicale, illustratore iperrealista, educatore cinofilo.

Ha pubblicato nel 2012 il libro *Aikido libero e consapevole*, un testo che non parla solo di *aikido* ma rappresenta una chiarissima guida per allievi e insegnanti che stanno compiendo un percorso nella loro disciplina e vogliono approfondirne le ragioni.

Info: <http://aikidolibero.blogspot.it>



**Fabio Branno** è nato a Napoli nel 1976 e comincia a praticare a soli 5 anni grazie a suo padre Luigi.

Ha partecipato a centinaia di seminari tenuti da Maestri di *Aikido* di calibro internazionale.

Dal 1997 segue la linea didattica di Christian Tissier Shihan, con cui ha approfondito anche il *Ken-jutsu* dello stile di *Kashima*; da alcuni anni ha affiancato la linea didattica di Seishiro Endo Shihan.

Oltre all'*Aikido* ha avuto modo di seguire vari seminari di altre discipline marziali: dal *Kali* al *Pencat Silat*, dal *KFM* al *Kung-fu Wing Chun*, dal *Ju-jutsu* al *Daito ryu*, dallo Judo al *Brasilian Jujutsu*, dal Karate al *Jeet-Kune-Do*. A oggi è cintura nera 4° dan, insegna a livello professionistico e tiene seminari in tutta Italia e all'estero. Ricopre infine il ruolo di coordinatore tecnico per la Federazione Italiana Aikido (FITA).

Info: <http://aikidovivo.blogspot.it>



**Marco Marini** nasce a Roma nel 1959. I suoi primi contatti con il mondo della arti marziali avvengono nel 1972, quando intraprende la pratica del *Judo*. Dopo lo *Judo* si cimenta nella *Kick Boxing* e poi nello *Shorinji Kempo*. Nel 1986 si affaccia al mondo dell'*Aikido*. Nel 1998 sostiene l'esame da insegnante. Nel 2005 consegue il IV Dan e la qualifica di Maestro e infine a giugno 2011 l'Assemblea del Progetto Aiki gli assegna il V Dan. È socio fondatore dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Aikido 2000, nella quale riveste il ruolo di Direttore Tecnico.

La passione e la dedizione che Marco dimostra verso la disciplina lo porta a ricoprire anche cariche politico-organizzative (come responsabile regionale UISP, Commissario Tecnico Nazionale ed esaminatore Dan). È stato membro del Consiglio Direttivo Progetto Aiki ed è tutt'ora esaminatore Dan per lo stesso. Attualmente coordina il settore *Aikido* regionale dello CSAIN. Un percorso intenso, che dura da più di trent'anni, fatto di numerosi (circa 300) stage nazionali ed internazionali con Maestri di riconosciuto valore, di allenamento duro e costante, di serio e generoso insegnamento nonché di partecipazione attiva alla diffusione della disciplina. *"Ogni passo, in questo percorso, l'ho compiuto nella ferma convinzione che la ricerca non debba mai esaurirsi - dice Marco - e che gradi, qualifiche e appartenenze varie non siano solidi punti di arrivo, ma solo piccoli gradini in un infinito lavoro da allievo"*.

A riprova di questa sua affermazione, nel 2008 inizia la pratica del *Brazilian Ju Jitsu* e dal 2010 le *MMA-Grappling*.

Info: <http://www.aikido2000.it>



**Massimiliano Gandossi**, nato nel 1974, è il caposcuola della A.S.D. "Gorin Bushidokai".

Ha iniziato a studiare arti marziali giapponesi all'età di 5 anni e nell'arco dei 33 anni di attività ha praticato in ordine cronologico *Judo*, *Karate*, *Aikido*, *Iaido*, raggiungendo in ognuna di esse il livello di yudansha (cintura nera), integrando queste esperienze con la pratica e l'insegnamento dello *Yoga* e le discipline olistiche.

Gandossi è direttore Tecnico per l'Italia della scuola Tendo-ryu Aikido, fondata dal Maestro Kenji Shimizu, che lo ha nominato suo rappresentante nel 2010.

Info: <http://www.bushidokai.it> – <http://www.tendoryu.it>



**Carlo Caprino** ha iniziato a praticare sport da combattimento negli anni '90, frequentando corsi di *Kick boxing* e altri sport da ring. Dopo diversi anni, insoddisfatto dall'approccio esclusivamente muscolare ed esteriore di queste discipline, ha cercato altrove nuovi stimoli sino a incontrare Pino Casale, il suo primo maestro e grazie a lui le scuole di *Aikido* di Iwama e la *Daito di Aiki-jujutsu*. È iniziato così un cammino denso di impegno e soddisfazioni, costellato da stages in Italia e all'estero con i più qualificati Maestri delle due scuole, tra i quali spiccano Paolo Corallini, 7° dan *Aikido* e rappresentante per l'Europa di Morihiro Saito, allievo diretto del fondatore dell'*Aikido* per quasi trent'anni e Antonino Certa, rappresentante della scuola *Daito* e allievo diretto del 36° capo scuola *Daito Ryu*, con cui ha conseguito i gradi di sandan taijutsu Takemusu Aiki (tecniche a mani nude) nel 2011, nidan buki waza Takemusu Aiki (con armi) nel 2005 e nidan nikkajo hiden mokuroku *Daito Ryu Aiki Budo* nel 2007.

Dal 2009 è membro della FIJLKAM con il grado di "Allenatore" mentre sin dalla sua fondazione è membro della Takemusu Aikido Kyokai, associazione internazionale. Dopo quasi un decennio di pratica intensa e costante ha arricchito le esperienze grazie al Maestro Severino Maistrello, rappresentante per l'Europa dello stile Fu di *Tai Chi Chuan*, conseguendo il grado di primo Duan e la qualifica di "allenatore" nel 2004, il grado di 2° Duan nel 2009 e la qualifica di "istruttore" nel 2010.

Attualmente dirige corsi di *Takemusu Aikido*, *Daito Ryu Aiki-jujutsu* e *Tai Chi Chuan* in provincia di Taranto, collaborando inoltre con enti privati che si occupano di sicurezza per formare nella difesa personale e nell'auto-protezione.

Info: <http://seishin-dojو.weebly.com>





**Marco Rubatto**, nato nel 1974, inizia le arti marziali da giovane, praticando *Kung-fu wing-chun*, *Tai Chi Chuan* e *Karate*, approdando poi all'*Aikido* nell'anno 1993.

Dall'età di 16 anni le pratiche marziale si sono accompagnate alle discipline spirituali d'occidente e d'oriente. Dal 1996 si è interessato alla medicina olistica ed è stato iniziato alla meditazione *Yoga* di Patanjali.

Alla pratica costante dell'*Aikido* ha integrato numerose esperienze come uchideshi (allievo diretto residente dal maestro) nei Dojo in Francia, Olanda, Svizzera e Giappone. Nel 2007 ha varato il progetto "Aikime", mediante il quale vengono offerti servizi gratuiti on-line e spunti di riflessione a 360° sull'arte fondata da O' Sensei Morihei Ueshiba.

Ha pubblicato nel 2008 il volume *Aikido: didattica e pratica*, mentre nel 2009 è entrato a far parte degli insegnanti sostenitori del progetto "World Dojo" che si occupa di intessere legami di collaborazione fra i praticanti delle diverse nazioni e di studiare i processi di evoluzione della pratica dell'*Aikido*. Dal 2010 si è specializzato nel tenere corsi rivolti a persone interessate da disabilità fisica ed intellettuale medio-grave, utilizzando le enormi potenzialità di quest'arte marziale giapponese.

Attualmente insegna ad adulti e bambini presso i Dojo "Hara Kai" di Volpiano, "Miura" e "Magis" di Torino e "Yoshin Ryu" di San Mauro Torinese. Possiede attualmente il grado di cintura nera 4° dan F.I.J.L.K.A.M. e ricopre la funzione di Fiduciario Regionale Federale del settore *Aikido* per il Piemonte e la Valle d'Aosta.

Info: <http://aikime.blogspot.it>

Puoi inviare i tuoi feedback o critiche  
(mi auguro non distruttive) su questo ebook  
all'indirizzo mail: [stefano@budoblog.it](mailto:stefano@budoblog.it)

Per scaricare immediatamente (e gratuitamente)  
altri ebook, audio e prossimamente video, lascia il  
tuo nome e indirizzo mail sul nostro sito

<http://www.BudoBlog.it>



Ci rivediamo dall'altra parte ☺

Stefano Bresciani