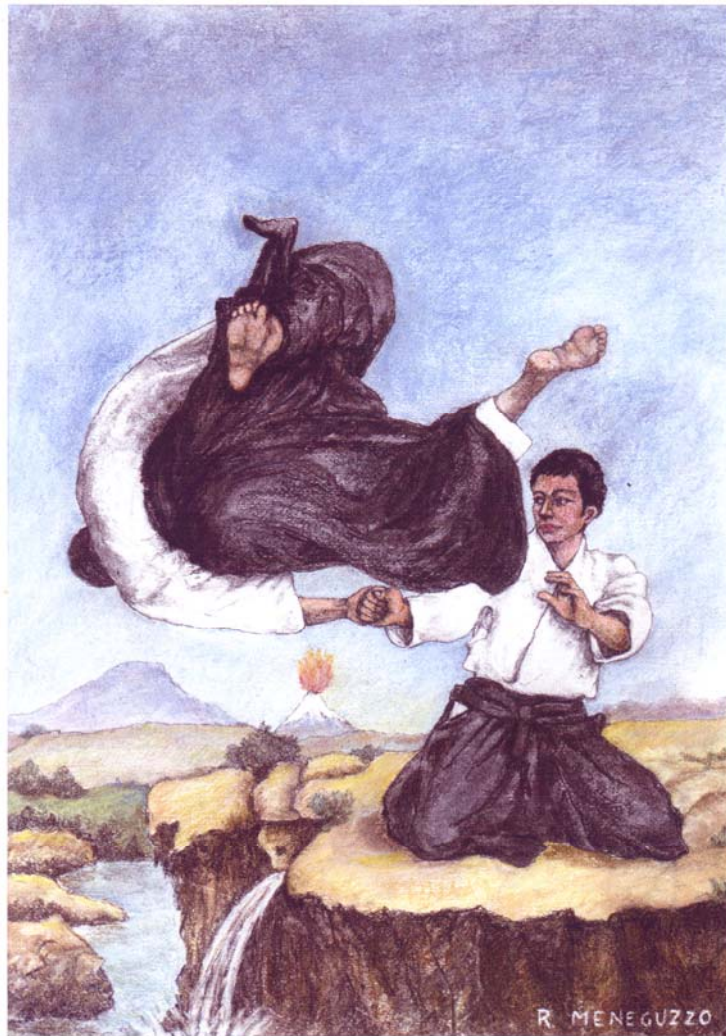




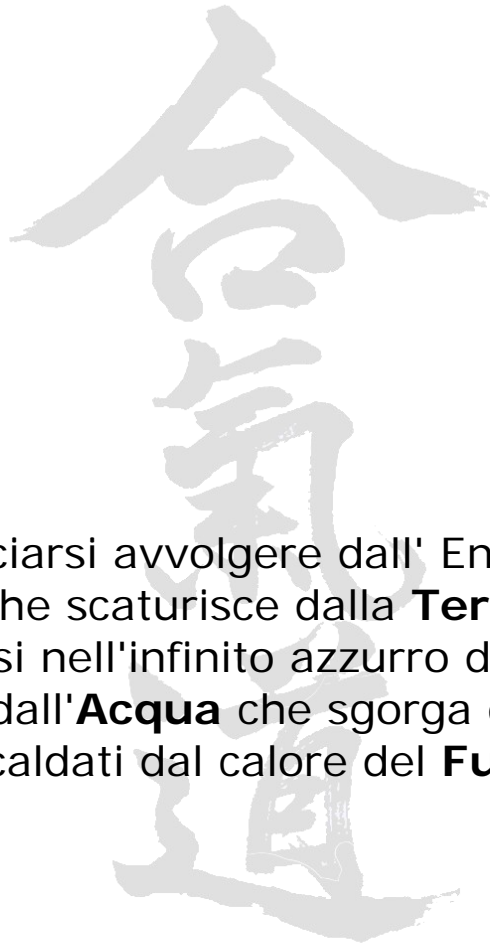
ASSOCIAZIONE ITALIANA AIKIDO E BUDO

GUIDA SULLA PRATICA DELL'AIKIDO



Chi è interessato alla consultazione completa di questo manuale può rivolgersi in palestra o scrivere a info@aikidovicenza.it

Guida sulla pratica dell'Aikido



Lasciarsi avvolgere dall' Energia
che scaturisce dalla **Terra**
e librarsi nell'infinito azzurro del **Cielo**,
purificati dall'**Acqua** che sgorga dalla fonte,
riscaldati dal calore del **Fuoco**

ASSOCIAZIONE ITALIANA AIKIDO E BUDO

Livio Zulpo, Roberto Meneguzzo, Giuseppe Maria Padoan

Prima edizione, novembre 2008

Ad esclusivo uso interno, non in vendita.

Gli autori sono a disposizione degli aventi diritto, con i quali non è stato possibile comunicare, per eventuali involontarie omissioni o inesattezze, nella citazione delle fonti dei brani e delle illustrazioni riprodotte nella presente guida.

Tutti i diritti sono riservati.

Nessuna parte di questa guida può essere riprodotta, memorizzata in sistemi di archivio, o trasmessa in qualsiasi forma o mezzo elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione o altri, senza la preventiva autorizzazione scritta degli autori.

Nomi e marchi citati nel testo sono generalmente depositati o registrati dalle rispettive case produttrici.

Si ringrazia della collaborazione Liborio Cammarata di Pergusa (Enna).

Guida sulla pratica dell'Aikido

PRESENTAZIONE

*“Bisogna trasformare le coscienze.
Qualche tecnica e un corpo vigoroso non bastano,
sono solo strumenti al servizio dello spirito”.*
(O-Sensei Ueshiba Morihei)

Il mio interesse per l'Aikido nacque a partire dal 1979 grazie all'amicizia con don Franco Corà al quale va tutta la mia riconoscenza.

Dell'Aikido mi convinse, in primis, l'ideogramma "AI", Armonia: armonia con te stesso, con l'altro, rispetto reciproco non solo quando si fa Aikido; in secondo luogo il fatto che escludeva la competizione che riscontriamo, invece, nelle innumerevoli discipline sportive che costellano l'universo dello sport; nell'Aikido, a dire il vero, si ha competizione volta però al raggiungimento del proprio equilibrio psico-fisico.

Ognuna di queste discipline richiede sempre la conoscenza di un linguaggio specifico che non si può sempre tramandare oralmente senza regole scritte e la mancanza della conoscenza specifica dei termini.

E' nata per questo, grazie all'impegno profuso da alcuni membri della nostra Associazione, la "Guida Pratica dell'Aikido" che mi onoro di presentare pur nella consapevolezza dei limiti che può inevitabilmente, come ogni creatura che si affaccia alla vita, presentare.

La guida è arricchita da alcune interessanti riflessioni degli autori dalle quali si possono trarre importanti messaggi di pratica realmente vissuta e contestualizzata.

Mi auguro che lo sforzo compiuto possa trovare condivisione in ognuno di noi: tutto dipende dal rapporto che abbiamo con l'Aikido, dal senso di appartenenza, dalla nostra coscienza e dalla nostra disponibilità di trasformare questa secondo lo spirito del Fondatore.

Roberto Meneguzzo
(Presidente dell'Associazione Italiana Aikido e Budo)

INDICE

Presentazione	pag.	3
Dojo "ITTO ISSHIN"	"	4
L'Associazione Italiana Aikido e Budo	"	5
Lo stemma dell'A.I.A.B.	"	6
Il fondatore Ueshiba Morihei Sensei	"	7
L'Aikido, Mitsugi Saotome	"	11
Bisogna allenarsi per tutta la vita, Hirokazu Kobayashi Shihan	"	13
Ricordi del Maestro Hirokazu Kobayashi	"	14
Kobayashi, viaggio in Europa	"	15
AI KI DO	"	16
L'Aikido	"	17
Aikido e salute	"	18
Aikido e meditazione	"	19
Aikido e vita	"	20
I bambini e le arti marziali	"	21
Aikido e bambini	"	22
Nel Dojo	"	24
Comportamento nel Dojo	"	25
L'Hakama e il suo significato, Mitsugi Saotome	"	27
L'allenamento di Aikido	"	30
Ukemi	"	35
La Spada e lo Spirito di Ikkyo – La vita del sangue e il sangue della vita	"	37
Ikkyo: l'arma dello spirito	"	39
L'uso delle armi in Aikido	"	41
La Scuola del Maestro Kobayashi	"	45
Prese e colpi fondamentali	"	46
Le prime cinque forme di base di immobilizzazione	"	47
Alcune tecniche di immobilizzazione e di proiezione	"	48
<i>Programmi degli esami Kyu</i>	"	49
Programma 5° kyu	"	50
Programma 4° kyu	"	51
Programma 3° kyu	"	52
Programma 2° kyu	"	53
Programma 1° kyu	"	54
<i>Programmi degli esami Dan</i>	"	55
Programma 1° dan	"	56
Programma 2° dan	"	57
Programma 3° dan	"	58
Numeri in Giapponese	"	59
Hakatana, come scrivere il proprio nome in Giapponese	"	60
Glossario	"	61

Bibliografia e riferimenti

" 74

Indice

" 75

Chi è interessato alla consultazione completa di questo manuale può rivolgersi in palestra o scrivere a info@aikidovicenza.it

