

Introduzione al Dojo: Norme, posizioni, attitudini e condotta



Alessandro Meloni

La seguente guida è un testo redatto per introdurre ai Dojo di Aikido i nuovi allievi. Le procedure ed i *modus operandi* di seguito riportati sono linee guida da seguire parallelamente alle classiche norme di buon costume e sta al singolo praticante doverle rispettare essendo, l'**Aikido**, come molte altre arti marziali, fondata su saldi principi e sul rispetto reciproco, nei confronti degli insegnanti, dei luoghi di pratica e dell'attrezzatura ad essa adibita.

Prima di iniziare...

Come indossare il Keikogi

Il Keikogi, erroneamente detto Kimono (che è in realtà l'abito tradizionale giapponese) si indossa ponendo la "parte" sinistra al di sopra della destra e legando la cintura.

Generalmente l'Obi, viene legato all'altezza delle anche per gli uomini, mentre sulla vita per le donne. Per legare quest'ultima i passi sono i seguenti:

- Partendo da sinistra, si prende come misura un'estremità della cintura di 25-30 cm e fissandoli con la mano sul nostro "centro".
- Si comincia ora a passare la cintura intorno al nostro corpo, avendo cura che la stessa, su tutta la sua lunghezza, sia sempre ben sovrapposta e che l'estremità iniziale sia sempre sotto i giri da effettuare.
- I giri da effettuare sono 2 normalmente, ma nel caso di cinture più lunghe è possibile effettuare un 3° giro.
- A questo punto l'estremità finale viene fatta passare sotto la cintura passando da sopra.
- Si incrociano ora le estremità facendo il nodo.



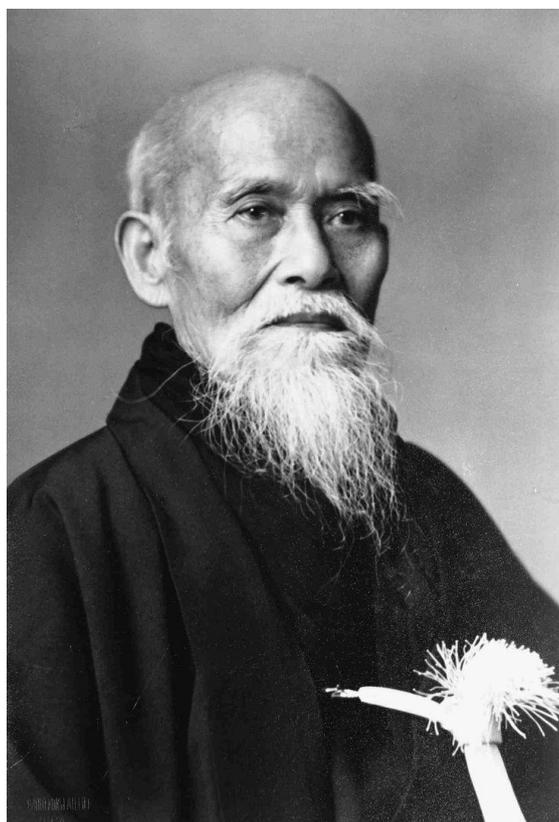
Seiza e Kiza

Sul tatami, oltre la posizione in piedi, assunta normalmente o in guardia durante la pratica, esistono però anche altre importanti posizioni:

- **Seiza** (正座, letteralmente "sedersi correttamente") è il termine giapponese per indicare la posizione seduta tradizionale. Generalmente, per sedersi correttamente, il ginocchio sinistro deve essere posato a terra per primo, seguito dal destro e dai glutei, che infine appoggiano sui talloni. Le punte dei piedi possono essere vicine o sovrapposte.
- **Kiza** (跪座), letteralmente, "seduta inginocchiata". Consiste nel posizionarsi in ginocchio e sedersi sui talloni (come in *seiza*), ma coi piedi puntati (le dita dei piedi sono dunque rivolte in avanti). Nello jaidō i praticanti si alzano per impugnare la propria katana e fendere l'aria dopo aver assunto la posizione *kiza*, invece che saltare direttamente dalla posizione *seiza*. Tale posizione è assunta in Aikido per praticare in ginocchio (Suwari Waza) oppure per effettuare Shikkō (vale a dire la "camminata in ginocchio").
- **Agura**, letteralmente, seduta straniera, ovvero il sedersi a gambe incrociate, è considerata informale, se paragonata alla *seiza*, nel caso degli uomini, ai quali è consentita in contesti informali o, se stranieri o anziani, anche in contesti formali; è decisamente mal vista, invece, se a praticarla sono le donne. La posizione consiste nell'avere i glutei poggiati a terra e ciascun piede sotto il ginocchio opposto.

O'Sensei

O'Sensei, fu Morihei Ueshiba, padre fondatore dell'aikido, a lui viene effettuato il saluto all'inizio ed alla fine di ogni lezione di Aikido. Fu il primo Doshu, nonché fondatore dell'Hombu Dojo dell'Aikikai di Tokyo.



Ruoli: Tori ed Uke

Nelle arti marziali si distinguono 2 differenti figure che, in base all'arte marziale praticata assumono nomi diversi, ma il significato è sempre il medesimo; in Aikido, queste 2 figure prendono il nome di *Tori* ed *Uke*. *Tori* è colui che effettua la tecnica, sia essa proiezione o chiave, e che dunque "vince" durante quel lasso di tempo in cui esegue la tecnica.

Uke, invece è colui che "riceve la tecnica" e che effettua quindi un'*ukemi*, ossia una caduta. Di cadute ne esistono vari tipi e verranno apprese durante la pratica sul tatami.

I ruoli di *Tori* ed *Uke* si alternano durante la pratica, chiamiamo A e B due praticanti qualsiasi:

Prima A effettua 2/3/4 volte la tecnica su B.

Poi B effettua su A la stessa tecnica per circa lo stesso numero di volte (circa perché potrebbe esserci una spiegazione successiva dell'insegnante il quale interrompe la pratica di quel preciso momento).

Uke asseconda *Tori* per aiutarlo a comprendere meglio la tecnica, d'altro canto, lui apprenderà quali dovranno essere, man mano che avanza con gli anni di pratica, le sue reazioni, oltre a delle buone ukemi! Ovviamente anche i nostri "impavidi cascatori" impareranno la tecnica, dopo, infatti, ci sarà uno scambio di ruoli.

Le armi

Da sempre alla pratica dell'Aikido è stato affiancato l'utilizzo di armi di legno come il *bokken* ed il *jo*, propedeutiche all'apprendimento delle tecniche, finalizzati ad una buona postura, atte ad affinare i riflessi e a studiare le direzioni, ma bisogna sempre prestare attenzione! Nonostante non siano katane, naginata o blaster di Star Wars, possono comunque far danno... è quindi opportuno che prima della pratica, queste, non vengano sventolate o mosse a casaccio rischiando di colpire qualcuno. Durante le spiegazioni, non si muovono, se si è seduti vanno alla propria destra (vedi saluto con le armi), se si è in piedi si tengono in mano, verticalmente lungo il fianco del corpo e con la punta verso l'alto.

L'atteggiamento

L'Aikido è un'arte marziale e, in quanto tale, prevede che ci sia una certa attitudine verso la disciplina; il sorriso sul tatami è ben accetto e ancora di più lo è la determinazione, ma la svogliatezza e la pigrizia sono pesi dei quali sarebbe bene fare a meno. Certo tutti abbiamo momenti in cui siamo più svogliati o abbiamo voglia di chiaccherare... ma che non diventi abitudine!

Il clima sul tatami deve essere il più bello possibile, senza tensioni ed evitando il conflitto.

L'Aikido è un'arte di difesa, ma in primis è un'arte di pace, pratichiamo cercando belle sensazioni!

Capitolo 1 : Il saluto

1.1. Saluto di accesso

Prima di salire sul tatami è opportuno togliere le ciabatte o gli *zori* (di cui è caldamente consigliato l'utilizzo) disponendoli in maniera ordinata, uno accanto all'altro, al lato del tatami adibito all'accesso. Una volta saliti sul tatami ci si rivolge al *Kamiza* (ossia l'altare commemorativo con la foto del fondatore Morihei Ueshiba, noto anche come *O'Sensei*) e si effettua il saluto: le mani lungo i fianchi, il corpo si inclina, dritto, con gli occhi perpendicolari all'asse della schiena in modo tale da poter vedere i piedi di un ipotetico compagno posto (indicativamente) a 3 metri di distanza:



Una volta sul tatami si invitano i praticanti a mantenere un comportamento decoroso e consono al luogo: è possibile parlare con i propri compagni, ma con un tono di voce adeguato e con un linguaggio consono alla situazione; è altresì possibile iniziare ad effettuare il riscaldamento, se l'insegnante lo permette. È possibile mettersi in *seiza* ed attendere l'inizio della lezione.



1.2. Saluto al kamiza (inizio)

La lezione inizia con il saluto al *kamiza*, dalla posizione *seiza*; dapprima l'insegnante si rivolge verso il fondatore, e ringrazia, lo stesso fanno gli allievi, successivamente questi si rivolge a loro salutandoli, loro contraccambiano praticamente nello stesso momento.

Si tratta di un inchino in ginocchio e viene effettuato ponendo prima la mano sinistra a terra, poi la mano destra molto vicine tra loro a formare un triangolo, la testa segue le mani fermandosi in modo da mantenere la schiena dritta e non sollevare le anche (N.B.: la fronte non tocca le mani!).

Durante il saluto viene pronunciata la formula:

“Onegai shimasu”

(si pronuncia *onegai shimas*, con la *u* finale muta) che altro non significa che “benvenuto all’allenamento con me”, modo molto formale.

Il saluto si conclude tornando nella posizione iniziale, alzando prima il busto, poi la mano destra ed, infine, la sinistra:



1.3. Saluto con il compagno

Il saluto rivolto al compagno durante l’allenamento, da eseguire sia all’inizio che alla fine di ogni pratica della tecnica spiegata dall’insegnante nella stessa modalità con cui viene eseguito il saluto di accesso al tatami.

Spesso, ai seminari, si sente dire anche tra l’allenamento tra compagni “*Onegai shimasu*”; questo nel caso di praticanti di altre nazionalità e/o sconosciuti, in modo da rendere più piacevole l’invito ad allenarci con noi.

Qualora l’allenamento sia effettuato in *Suwaru Waza* (tecniche in ginocchio) e non in *Tachi Waza*, il saluto è lo stesso effettuato al *kamiza*, con gli stessi identici movimenti.

1.4. Saluto iniziale con jo o bokken

Nel caso in cui la lezione in corso preveda l'impiego di armi come il *bokken* (spada di legno) o il *jo* (bastone) il saluto iniziale viene svolto esattamente come il precedente, tenendo però l'arma di fianco a noi sul lato destro con la lama rivolta verso di noi.

Poiché la spada era equipaggiata a sinistra, è bene non mettere la spada da questo lato.

Anche in questo caso, essendo un saluto iniziale, la formula è sempre

“Onegai Shimasu”



1.5. Saluto con il compagno con le armi

Qualora ci si allenasse con le armi, il saluto cambia un po': per il kenjutsu il saluto viene effettuato a piedi uniti, con le spade incrociate; si scende mettendosi in punta di piedi, in maniera sincrona, fino ad aver piegato al massimo le ginocchia; a questo punto la mano sinistra si stacca dalla spada e va a toccare il fianco (appoggiata sul bacino oppure appoggiata a pugno con le nocche), la mano destra sposta poco la spada che va a sfiorare il suolo, ci si inchina in avanti con testa e busto all'unisono. Una volta fatto ciò le mani si riuniscono, le spade si incrociano, si torna su e si è pronti a praticare.

Per quanto riguarda il jo, il saluto viene effettuato come quello senza armi, ma mantenendo il bastone lateralmente.

1.6. Saluto finale al kamiza: pratica con le armi e non

Il saluto finale viene eseguito esattamente come quelli iniziali, cambiando però la formula. In questo caso infatti si pronuncia la frase:

“Domo Arigato Gozaimashita”

tradotto come un *“grazie mille”* estremamente cortese.

1.7. Arrivare in ritardo

Qualora si arrivi in ritardo alla lezione, è opportuno attendere ad un lato del tatami ed aspettando un segnale dell'insegnante che ci permetta di accedere. Salire sul tatami durante lo svolgimento di una lezione ed entrare nel bel mezzo dell'allenamento non è garbato e viola le norme del rispetto e del buon costume, è come entrare in casa altrui senza chiedere il permesso!

Capitolo 2 : La lezione

2.1 Il Linguaggio

Durante una lezione, l'insegnante, si rivolgerà agli allievi dicendo i nomi di prese, tecniche, movimenti di base, ed ulteriori, con l'appellativo giapponese (Es. l'insegnante parlerà di *Koshinage*, non di "proiezione d'anca"), questo perché l'Aikido è un'arte marziale giapponese e, dunque, adotta la terminologia del Paese d'origine, così come fanno tutte le altre discipline del sol levante e non. La terminologia viene appresa a lezione con la pratica (ed integrando con qualche foglio e/o ricerca...)

2.2 Chiaccherare...

Durante la pratica è opportuno mantenere il silenzio o, se proprio si deve, parlare con un tono di voce basso per non disturbare i compagni d'allenamento. Se si deve parlare si chiede il permesso e si esce dal tatami.

2.3 Entrare ed uscire dal tatami

Qualora ci fosse un'urgenza, un qualsiasi bisogno impellente o anche semplicemente si deve uscire prima, è opportuno avvisare l'insegnante prima (come a scuola, senza chiedere il permesso, in bagno o fuori dalle aule, i professori, non ci mandano/mandavano).

2.4 Tachi Waza, Hanmi Handachi Waza & Suwari Waza

In Aikido ci sono 3 posizioni da cui effettuare le tecniche:

- In piedi, ossia in **Tachi Waza**; sia *Tori* che *Uke* sono in piedi.
- **Hanmi Handachi Waza**, *Uke* è in piedi ed attacca *Tori* in *Kiza*.
- **Suwari Waza**, sia *Tori* che *Uke* lavorano in *Kiza*.

L'insegnante mostrerà prima o dirà la posizione da cui andranno effettuate le varie tecniche dopo la spiegazione.



2.5 La “buona pratica”

È logico attuare una “buona pratica” durante l’allenamento: termini scurrili, atteggiamenti indesiderati, voler far del male e/o voler far entrare a tutti i costi una tecnica, sono tutti fattori che rompono l’armonia nel dojo, oltre che porre paletti nei rapporti interpersonali; si richiede dunque un atteggiamento consono al luogo ed il rispetto di tutti e tutto ciò che è nel dojo.

2.6 Non usare “la Forza, Luke”

Applicare molta **forza** durante la pratica è indice di qualche imprecisione... se ci si sta sforzando troppo, probabilmente stiamo tralasciando qualcosa... troppa fatica ne è indice. Ciò non significa che bisogna essere fatti di pasta frolla, la forza muscolare un minimo va utilizzata, ma, per esempio, una presa troppo forte aiuta a studiare, ma non è funzionale per chi è agli inizi e, inoltre, non ha un senso marziale! Quindi *“usa la forza solo dove ce n’è bisogno, giovane Aikidoka”*.



2.7 Preservare Uke

Nella pratica, tori, si impegna a tutelare la figura di uke.

Leve, controlli e proiezioni, se mal eseguite, possono portare danni al nostro compagno di allenamento, il cui ruolo è veramente fondamentale; per tale ragione, soprattutto durante le proiezioni, è opportuno controllare che l’azione si svolga in sicurezza e senza forzare le tecniche.

Per esempio, proiettare uke in un punto molto affollato del tatami è rischioso! Potremmo proiettare il nostro compagno su una terza persona, oppure qualcuno potrebbe cadergli sopra...

Capitolo 3 : Principi fondamentali, Shisei e Zanshin

Ogni principio trattato di seguito è legato ad una profonda filosofia che però non verrà trattata in questa piccola guida, in quanto l'argomento è molto vasto e prevederebbe una trattazione ampia e complicata.

3.1 Shisei 姿勢

In realtà abbiamo già parlato di Shisei... l'**attitudine!**

Il concetto esprime sia la *forma* che il *vigore* ed implica che si abbia un certo atteggiamento durante la pratica: una forma posata, tranquilla, ma contemporaneamente determinata e decisa, un bilanciamento perfetto di molti aspetti che vanno a costituire un equilibrio molto forte nella pratica.

3.2 Kokyu 呼吸

Il respiro è parte fondamentale della pratica dell'Aikido. A parte la filosofia che si cela dietro ad esso, le tecniche sono movimenti aerobici e, pertanto, si necessita di assimilare costantemente ossigeno.

3.3 Kamae 構え

Il concetto di *Kamae* è strettamente correlato a quello di *Hanmi*, ossia la **guardia**: il significato è quello di "preparazione". Assumere la corretta posizione di guardia è la base del Budo (via del guerriero) e non solo... pensiamo ad un tuffo in piscina in una staffetta, ad un affondo nella scherma, allo scoccare di una freccia nel tiro con l'arco, ai tiri liberi a basket o al servizio del tennis, si ha sempre una preparazione mentale e fisica, impostandoci nel corpo e nell'intenzione (Kamae segue di pari passo Shisei).

3.4 Ma Ai 間合い

La distanza: lo spazio fisico e lo "spazio di intenzione" sono cruciali nell'esecuzione dell'azione. Avere una buona distanza comporta un vantaggio su uke, permettendo di eseguire una buona tecnica. Velocità e tempo dell'azione sono direttamente correlati al concetto di spazio, cioè di distanza.

3.5 Irimi 入り身

Oltre che al significato che la parola assume come *Tai Sabaki*, si ha anche il concetto di "entrata": l'Aikido è un'arte marziale, perciò non è possibile essere passivi. L'entrata durante una tecnica può rappresentare un vantaggio posizionale non indifferente.

3.6 Omote e Ura Waza

Sono i 2 modi di eseguire le tecniche:

- *Omote* rappresenta le tecniche eseguite direttamente, "positivamente", in altre parole, *davanti*.
- *Ura* rappresenta invece le tecniche celate, non perché svolte furtivamente, ma perché nascondono, nella loro esecuzione, movimenti, rotazioni e modi che non saltano subito all'occhio.

3.7 Tai Sabaki 体捌き

Oltre ad essere i movimenti di base che caratterizzano la disciplina, Tai sabaki rappresenta anche un qualcosa di più ampio: il "mettersi al riparo" correttamente da un attacco, mantenendo l'equilibrio ed assicurando un vantaggio posizionale all'esecutore, squilibrando contemporaneamente uke.

3.8 Atemi 当身

Anticamente, nel Budo, l'*Atemi* corrispondeva ad un colpo nei punti vitali dell'avversario, oggi, questo principio ha un'accezione un po' differente... l'idea è quella della "stima del bersaglio" ed un potenziale colpo, senza che questi sia fisicamente portato (ma esistono delle eccezioni...).

Praticamente l'*Atemi* è un gesto atto a bloccare l'intenzione dell'attaccante, nessuno continuerebbe a correre contro un'altra persona se questa tirasse fuori una 44 Magnum... o almeno nella vita reale, sarebbe sconsigliabile (ma *de gustibus non est disputandum*).

3.9 Kiai 気合

Il Kiai è un suono gutturale che spesso accompagna i kata (soprattutto nel karate) e la pratica con le armi (kenjutsu, iaido, jodo, ecc...). Questa vera e propria "esplosione sonora", era atta ad intimorire l'avversario in un ipotetico combattimento; oggi serve solo parzialmente a questo scopo, infatti fornisce, per esempio nei Kata dell'*Inaba Shin Ryu*, a mettere del "mordente" nella pratica, aiutando così a porre nelle esecuzioni anche *Shisei* e *Zanshin*.

Nonostante sia presentato come un urlo, il *Kiai* non parte dalla gola, ma dal ventre, quello che i giapponesi chiamano *Hara*, il centro vitale.

Ci vogliono anni per poter sviluppare un buon *Kiai* ed ognuno ha il suo: è una cosa molto personale!

3.10 Zanshin 残心

Traducibile anche come "spirito combattente" e "spirito allerta". Di fatto è sempre accanto al concetto di *Shisei*.

Il vero *Zanshin* nasce da una concentrazione di tutti i sensi rivolta ad un particolare momento o ad una determinata azione, fisica e/o mentale "qui ed ora".