

Introduzione: Aikido ponte interculturale

Ogni disciplina sportiva ha certamente i propri criteri di verifica dello sviluppo dei propri atleti e praticanti. Il CONI, il CSI e gli altri enti di promozione sportiva approfondono un grande impegno nell'offrire i criteri di valutazione più adeguati al momento, periodo storico e situazione specifica.

Tuttavia non essendoci una sola strategia didattica bensì essendovene innumerevoli saremmo irresponsabili e arroganti se ritenessimo gli spunti sotto riportati, vertenti sulle verifiche di progressione nell'Aikido, chiuse in sé stesse. Al contrario sono una sintesi non esaustiva, a titolo esemplificativo, di quanto altri eminenti Formatori, Maestri e Istruttori di Aikido di ogni ordine e grado, Nazione e Federazione hanno già utilizzato o stanno utilizzando.¹ Noi abbiamo solo integrato quanto già funzionante con qualche spunto altro. Tuttavia l'augurio maggiore è che resti un sistema aperto e che possa essere modificato ed evolva a seconda delle necessità che si presenteranno con il passare del tempo.

<<Le strategie didattiche sono volte al raggiungimento di un obiettivo educativo>>² che sia ripetibile ed adattabile. Questa flessibilità diventa una risorsa da sfruttare a favore di tutte le parti coinvolte (Formatori, Maestri, Istruttori, Atleti, Praticanti, Dirigenti ecc.) soprattutto in relazione ad una Via

¹ Cfr. <https://simonechierchini.com/2011/04/02/lo-strano-caso-dellinvenzione-del-6-kyu/> :

[1] Aikikai Hombu Dojo

<http://www.aikikai.or.jp/eng/information/review.html>

[2] Takemusu Aikido Association

<https://www.taai.it/programma-tecnico/>

[3] Federation Francaise de Aikido et Budo

<https://www.ffabaikido.fr/fr/grades-kyu-100.html>

[4] Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires

<http://aikido-nordpasdecalais.fr/la-pratique/votre-progression/>

[5] Aikikai Deutschland

<https://www.aikikai-bamberg.de/sites/aikikai/files/anhaenge/prfgen.pdf>

[6] Brazil Aikikai

<http://www.aikikai.com.br/modelo.php?id=6>

[7] Canadian Aikido Federation

<https://canadianaikidofederation.ca/test-materials/>

[8] Aiki Kai Australia

<https://www.aikido.org.au/>

[9] Malaysia Aikido Association

<https://aikido-maa.com/grading-system/syllabus/>

[10] Hong Kong Aikido Association

<http://www.aikido.com.hk/grading/>

[11] Aikikai d'Italia

<https://www.aikikai.it/index.php/aikikai-italia/esami/regolamento-amministrativo>

[12] British Aikido Federation

<https://bafonline.org.uk/?i=2>

[13] UISP

<http://www.uisp.it/discorientali/files/principale/ESAMI%20DAN%20Ado-UISP.pdf>

[14] CSEN

https://www.csen.it/images/WEB_Vademecum.pdf

[15] FILPKAM

<https://www.fijlkam.it/arti-marziali/aikido/documenti.html>

² Giovanni Bonaiuti, Le strategie Didattiche, Carocci Faber, pag. 11

Marziale come l'Aikido che, arrivando dal Giappone, veicola un pensiero altro rispetto al nostro (Europeo). Ecco perché la pratica dell'Aikido risulta avere un potenziale di "risorse" molto interessante

e stimolante. Basti pensare al potenziale educativo che deriverebbe dal parallelo fra lo sport e le relative categorie di pensiero/azione che lo caratterizzano e quello di via marziale e relativa base di pensiero. Tuttavia la condizione preliminare affinché il parallelo possa essere innescato in modo fruttuoso consiste nel riconoscere e non cascare nel "pregiudizio etnocentrico". Purtroppo, considerata la forza/radicamento delle categorie di pensiero occidentale, questo rischio è molto elevato. Se invece riconosciamo questo pericolo e ne siamo consapevoli potremo "accogliere" l'"altro" in modo aperto e i praticanti potranno beneficiare delle risorse al di qua e al di là del ponte "Aikido". Si potrà così, ad esempio, cominciare a mettere sotto "tensione" il termine "strategia" utilizzato poco sopra con riferimento alla didattica. In termini educativi avremo, appunto, uno stimolante parallelo "tra" una programmazione educativa modellizzata e un apprendimento per adattamento.³ In termini militari: "tra" la distruzione delle truppe nemiche nel minor tempo e con il maggior danno inferto (barone Von Clausewitz) e la conquista di uno stato intatto oppure senza combattere (Sun Tsu).

Lo stesso tema dei gradi e dei relativi criteri di valutazione può essere oggetto di riflessione e di parallelo.

Ogni praticante e ogni candidato a qualunque grado, come, del resto, ogni Formatore, Maestro o Istruttore si troverà sempre confrontato con il problema della soluzione di molteplici domande dai contenuti anche paradossali, intrinsecamente legati alla pratica di una Via marziale. A solo titolo esemplificativo: Come un'arte legata alla guerra diventa arte che veicola l'amore? È più forte la violenza o la Morale? Come risolvere il conflitto senza l'uso della violenza? Cosa è aikido e cosa non lo è? Come un Arte Marziale può condurre alla formazione di Donne e Uomini che sappiano vivere in armonia? Che ricerchino la purezza? Come si può arrivare all'inclusività, all'accoglienza e alla partecipazione armoniosa di tutti e con tutti?

Starà ai Formatori, Maestri, Istruttori aiutarsi a vicenda e aiutare i praticanti nel mettere a frutto le risorse interculturali a disposizione e nell'eliminare il pregiudizio etnocentrico per rendere proficue le riflessioni.⁴

In ogni modo qualunque progressione, conoscenza, tecnica è solo una stampella che bisogna saper abbandonare quando non se ne avrà più bisogno.

Se inizialmente ad esempio è importante la posizione di guardia, alla fine non ci sarà altro che non guardia. Il contraltare della tecnica è la non tecnica. Il Maestro Nakazono diceva << l'Aiki viene prima della forma >>. Alla fine tutto si riassume nell'essere Morale. I gradi sono utili e non sono utili allo stesso tempo. La cosa più difficile è essere in grado di praticare con tutti e ritornare allo spirito del principiante.

³ Amici dell'Aikido, Formazione

⁴ Edward W. Said, Orientalismo – L'immagine europea dell'Oriente, Feltrinelli

Criteri delle verifiche gradi Kyu e Dan.

La formazione ed educazione all'etichetta è fondamentale in quanto <<*Reigi* è l'espressione del mutuo rispetto all'interno della società. E lo si può anche considerare come un mezzo per comprendere la propria collocazione nei confronti degli altri. O Sensei non cessava di ripetere "L'Aikido esiste per dare il giusto posto alle piante, agli alberi, agli uccelli, ai mammiferi, ai pesci, agli insetti, fino al più piccolo moscerino". >>⁵ L'Aikido per portare alla pace necessita di formare Donne e Uomini che abbiano riscoperto la propria natura e la propria missione. L'etichetta non è vuoto formalismo bensì strumento di regolazione e di equilibrio che si riflette nei rapporti interrelazionali che compongono tutta la società mantenendola in armonia. La pratica della disciplina e dell'etichetta permette di autoregolare e controllare il proprio ego per il bene comune. La pratica della disciplina deve servire per "spazzare" via la polvere che nasconde il nostro senso di umanità, la moralità che abbiamo in noi.

Per questo il *Reigi* è la base della valutazione per i gradi Kyu e deve continuare nei gradi Dan sino a diventare spontanea.

Gradi kyu:

Le verifiche relative ai gradi Kyu vertono su conoscenze teoriche legate alle "Fondamenta" dell'aikido (vedi sotto il relativo paragrafo), su conoscenze pratiche legate alle forme indicate qui di seguito (a solo titolo esemplificativo non esaustivo) e su conoscenze teorico pratiche legate all'etichetta *Reigi* da tenere nelle relazioni con i compagni, con gli insegnanti con chiunque entri in contatto con noi. E che viene poi estesa alla famiglia, al lavoro e alla società tutta.

Il primo degli esercizi (se così possiamo dire) da apprendere in Aikido è *Ukemi*: ciò che viene definito come "cadute", ma in realtà significa "salvare il proprio corpo". Infatti per poter praticare a lungo e ad ogni età è importante sapersi proteggere, non nel senso della banale "difesa personale" (argomento che deve assolutamente essere oggetto di una approfondita formazione per non essere frainteso, infatti l'unica difesa di cui trattare è unicamente quella "legittima") bensì nel senso di apprendere ad aver cura del proprio corpo e in seguito anche del corpo del mio compagno e di quello di tutti gli altri.

⁵ N. Tamura, Etichetta e Disciplina, Ed. Mediterranee, pag. 34 e 35

Verifica livelli Kyu													
		Ik kyo	Ni kyo	San kyo	Yon kyo	Go kyo	Shiho- nage	Irimi- nage	Kote- gaeshi	Kaiten- nage	Ten- chi- nage	Jiyu waza	Kokyu- ho
5 Kyu	Min 30 giorni di allena- mento – 60 h	Shomen- uchi					Katatedori	Shomen- uchi					zagi
4 Kyu	Min. 40g. al- lenamento da 5 kyu – 80h	Shomen- uchi	Kat- adori				Yokomen-uchi	Shomen- uchi					zagi
3 Kyu	Min. 50g alle- namento da 4th Kyu – 100h	Shomen-uchi (zagi and tachi waza)					Ryotedori Yokomen-uchi	Shomen-uchi Tsuki			Ry- ote dori		zagi
2 Kyu	Min. 60g alle- namento dal 3rd Kyu – 120h	Shomen-uchi (zagi and tachi waza) Katadori (zagi and tachi waza)					Katatedori Hanmi- handachi	Shomen-uchi Tsuki (tachi waza) Katatedori	Kata tedori	Ry- ote dori	Kata tedori		zagi
1 Kyu	Min. 70g alle- namento dal 2nd Kyu – 140h	Shomen-uchi (zagi and tachi waza) Yokomen-uchi (zagi and tachi waza) Katadori (zagi and tachi waza) Ushiro Ryotedori			Yokomen -uchi		Katatedori Ryotedori Hanmi-handa- chi waza & ta- chi waza)	Shomen-uchi Tsuki Katatedori			Ry- ote dori	Kata tedori Ryote dori Moro tedori	(zagi and tachi

I gradi Kyu sono attribuiti previa verifica tenuta davanti ad un esaminatore con la qualifica di Istruttore o superiore (Maestro, Formatore). L'esito della verifica sarà comunicato al Comitato CSI locale dal Presidente dell'Associazione.

In ogni caso per accedere alla gradazione DAN non è obbligatorio passare per tutte le gradazioni Kyu. Il candidato che dimostri di avere il numero totale di ore necessarie per candidarsi potrà sostenere la prova davanti alla relativa commissione esaminatrice se la candidatura stessa è supportata dalla presentazione del proprio insegnante in presenza o tramite lettera di referenza.

Gradi Dan.

Tempi minimi per livelli Dan:

1 Dan – minimo 100 giorni allenamento o 200 ore di allenamento dal 1 Kyu – Età Minima 15 anni

2 Dan - minimo 200 giorni allenamento o 500 ore di allenamento dal 1 Dan

3 Dan - minimo 300 giorni allenamento o 600 ore di allenamento dal 2 Dan

4 Dan - minimo 400 giorni allenamento o 800 ore di allenamento dal 3 Dan

5 Dan - minimo 750 giorni allenamento o 1500 ore di allenamento dal 4 Dan

6 Dan - minimo 1000 giorni allenamento o 2000 ore di allenamento dal 5 Dan

7, 8, 9, 10 Dan – Nomina diretta per meriti

Il 7°, l'8°, il 9° e il 10° Dan sono conferiti dal Coordinamento Tecnico Nazionale dell'Attività Sportiva, sentito il parere della Commissione Tecnica Nazionale di Aikido, per meriti legati alla diffusione della disciplina potendo vantare una specchiata moralità ed un indiscusso impegno sociale nel rendere l'aikido accessibile a tutti.

I gradi 5 Dan e 6 Dan sono attribuiti dalla Commissione Tecnica Nazionale di Aikido per meriti legati alla diffusione della disciplina e previa presentazione e valutazione di un elaborato scritto vertente su argomenti socio culturali e o sportivi legati all'aikido.

In alternativa, gli stessi possono essere attribuiti previa verifica tenuta davanti ad una giuria (3+1) composta da 3 (tre) membri della Commissione Tecnica Nazionale Aikido, dei quali almeno 1 (uno) abbia la qualifica di Formatore CSI (area tecnica Aikido) in qualità di presidente di giuria e gli altri la qualifica di Maestro di Aikido CSI. Il candidato ha facoltà di designare un quarto membro della giuria di sua fiducia. In ogni caso il voto del presidente di giuria vale doppio e in caso di parità di voti il candidato è rimandato a nuova sessione di verifica l'anno successivo.

I gradi 1, 2, 3 e 4 Dan sono attribuiti previa verifica tenuta davanti ad una giuria composta da 3 (tre) membri dei quali 2 appartenenti o delegati dalla Commissione Tecnica Nazionale di Aikido dei quali almeno 1 (uno) abbiano la qualifica di Formatore CSI (area tecnica Aikido) in qualità di presidente di giuria e l'altro membro della giuria abbia la qualifica di Maestro di Aikido CSI. Il terzo membro sarà l'insegnante di riferimento del candidato appartenente all'Associazione sportiva (asd) presso cui il candidato pratica regolarmente e risulta iscritto. In ogni caso il voto del presidente di giuria vale doppio e in caso di parità di voti il candidato è rimandato a nuova sessione di verifica che non potrà avvenire prima di 6 mesi successivi alla data di verifica non superata.

Evidenziamo che i passaggi di grado vengono svolti dai candidati ma non sono solo essi ad essere giudicati perché chi è veramente sotto esame è l'insegnante che ha proposto il candidato come idoneo per il passaggio di grado.

Infine non è tanto il risultato del passaggio di grado a dover essere tenuto in considerazione quanto piuttosto il lavoro fatto a monte durante gli allenamenti ordinari.

I gradi Kyu sono attribuiti previa verifica tenuta davanti ad un esaminatore con la qualifica di Istruttore o superiore (Maestro, Formatore). L'esito della verifica sarà comunicato al Comitato CSI locale dal Presidente dell'Associazione.

Durante il periodo transitorio di applicazione del presente regolamento vengono confermati automaticamente i gradi già attribuiti con verifiche precedenti alla data di entrata in vigore del presente regolamento attribuiti all'interno di Associazioni affiliate al CSI.

La Commissione Nazionale di Aikido nel rispetto del principio di reciprocità è libera di accettare titoli equipollenti di altri enti di promozione sportiva, tuttavia considerato che l'educazione e la formazione non possono ridursi a uno scambio di documenti, è altresì libera di chiedere al candidato di sostenere un corso integrativo ritenuto adeguato o una verifica pratica.

Sono ammessi errori tecnici pari ad un massimo del 10% delle domande.

I candidati per ogni tipo di grado devono essere talmente preparati da essere in grado di convincere una giuria contraria per principio a promuoverli.

1 – SHODAN – Primo DAN

È il livello da cui si inizia ad imparare. Tutti i gradi precedenti sono per così dire gradi negativi. Da Shodan si comincia ad aver plasmato il corpo e la mente in modo da riprodurre forme dotate di significato e tecniche adeguate alla situazione. È la porta di ingresso alla casa chiamata Aikido (prima si era ancora nel cortile antistante l'ingresso. A questo livello si studia la precisione e si curano i dettagli.

1.1 - Capacità da valutare

Conoscenza del repertorio di tecniche e forme di attacco (sia per Tori che per Aïte).

Comprensione della logica costruttiva delle tecniche; **Shisei**: l'attenzione all'atteggiamento e alla postura deve essere manifestata. Le altre fondamenta della disciplina devono essere presenti.

2 – NIDAN – Secondo DAN

Rispetto alla pratica di un 1° Dan si deve aggiungere velocità e potenza e allo stesso tempo dimostrare una maggiore precisione.

2.1 - Capacità da valutare

Il 2 dan deve consentire di dimostrare competenza e approfondimento nella gestione degli elementi definiti per il primo dan (sia in veste di Tori sia di Aïte).

In particolare si prevede una conoscenza più approfondita del repertorio nonché una netta progressione in termini di fluidità, unità del corpo e gestione del **Ma-Aï**. Le altre "Fondamenta" della disciplina devono essere presenti

3 – SANDAN – Terzo DAN

È l'inizio della comprensione del **kokyu ryoku** (coordinazione del corpo/mente e del ritmo respiratorio). Ingresso nella dimensione "sottile" dell'Aikido. La finezza e l'efficienza tecnica iniziano a manifestarsi. Si pratica con facilità con qualunque persona.

3.1 - Capacità da valutare

Il terzo livello dan dovrebbe permettere di dimostrare una padronanza più completa delle tecniche (sia in veste di Tori sia di Aïte) e la capacità di adattarle a tutte le situazioni. Si comincia ad esprimere una certa libertà nell'applicazione delle forme. Le altre "fondamenta" della disciplina devono essere presenti.

Il praticante deve dimostrare:

- controllo di sé e delle proprie azioni anche quando è stanco (verifica sotto stress durante allenamento per verificare se resta attento alle richieste e reagisce entro 3 secondi da quando gli vengono rivolte)
- la capacità di apportare variazioni alle forme, se necessario (adattabilità);
- la capacità di imporre e mantenere un ritmo all'interno del movimento

YONDAN – Quarto DAN 4.

A questo livello tecnicamente avanzato tutte le "Fondamenta" sono presenti e assimilate e si pratica con facilità con chiunque esperto o principiante.

Il praticante comincia ad essere da esempio per gli altri compagni.

4.1 - Capacità da valutare

Il quarto livello dan deve permettere di dimostrare la completa padronanza (sia per Tori che per Aïte) delle tecniche di base e delle loro varianti.

Il praticante deve dimostrare:

- controllo della situazione in ogni momento;
- l'adeguatezza del lavoro al partner e alla situazione
- la capacità del candidato di esprimere la propria qualità percettiva e di relazione con il partner dimostrando di saper gestire un rapporto di forze a lui sfavorevole.

GODAN – Quinto Dan

Da Godan (5° Dan), la padronanza tecnica dell'aikido deve essere completata da una padronanza a livello di comportamento generale sia nel Dojo sia nella vita di tutti i giorni.

L'arte rispetta i messaggi del Fondatore cominciando a liberarsi dalla forma, non si resta più prigionieri dell'aspetto esteriore delle forme. Nuove soluzioni tecniche appaiono a seconda della situazione.

ROKUDAN – sesto DAN

Le forme sono brillanti, i movimenti fluidi e potenti tutto ciò deve apparire ovvio per lo spettatore. L'adattamento delle forme alle situazioni è quasi spontaneo. Le relazioni con i compagni e i diversi gruppi sono amicali. L'inclusione e l'accoglienza sono attitudini vissute quotidianamente.

Si deve essere in grado di praticare con tutti e in tutte le situazioni.

NANDAN – settimo DAN

Il cammino nella Via (Do) è spontaneo. Libero da ogni attaccamento, sente la gioia di vivere.

HACHDAN ottavo DAN

Al di là della vita e della morte la mente chiara è aperta, capace di unificare gli opposti, senza nemici, non combatte. Senza una lotta, senza un nemico, è l'eterno vincitore. È in grado di pacificare con la sola presenza. La sua condotta e morale è spontaneamente in fase con il processo del reale in corso.

O Sensei disse "Davanti al nemico basta che mi tenga in piedi e niente più". La sua visione abbraccia e armonizza il tutto.

Ma niente si distrugge e tutto si trasforma anche in aikido: dobbiamo saper ritornare principianti, questa è la sfida.

Modalità delle verifiche (Kyu e Dan)

I candidati per i gradi Kyu potranno essere interrogati sulle nozioni delle Fondamenta dell'Aikido, anche durante l'esecuzione degli esercizi.

I Candidati per i gradi Dan dovranno produrre un elaborato scritto a propria scelta da presentare all'esaminatore/giuria almeno 2 mesi prima della verifica.

È facoltà dell'esaminatore/giuria chiedere al candidato di preparare un corso/lezione da presentare come parte della verifica o in sostituzione della verifica stessa. La valutazione dell'elaborato farà media con la valutazione degli esercizi pratici dell'esame stesso.

L'esaminatore o la giuria chiederanno al candidato di praticare in alcune delle seguenti modalità di lavoro e potranno richiedere esercizi liberi o su domanda specifica e potranno altresì chiedere di eseguire "trasformazioni" delle forme durante la loro esecuzione che permettano il capovolgimento dei ruoli fra Tori e Aite (senza cadere nella "rissa"); potranno altresì chiedere di adattarsi liberamente alla situazione/circostanze:

- Suwariwaza (pratica in ginocchio)
- Hanmihandachiwaza (allenamento attaccante in piedi, difensore inginocchiato)
- Tachiwaza (allenamento in piedi) sulle prese e sui colpi
- Ushiwaza (attacco posteriore)
- Tantodori; (pratica contro coltello)
- Jodori (allenamento contro il bastone) e Jo Nage Waza (allenamento con il bastone).
- Tachidori (pratica contro la spada di legno)
- Ken Tai Ken (esercitazione con la spada di legno per ciascuno dei due protagonisti,
- Jo Tai Jo (esercitazione con il bastone per ciascuno dei due protagonisti,
- Futaridori (afferrato da due compagni)
- Ninigake/saningake... (due o più compagni)
- Jyu-Waza (forme libere);



- richieste di Henka-Waza [diverse forme di una tecnica e (o) sequenze dalla struttura di base di queste tecniche.

I candidati dovranno avere lo stesso grado oppure chiedere l'assistenza di un praticante con grado superiore in caso mancasse un partner con grado adeguato. Inoltre l'esaminatore o la giuria potrà chiedere al candidato di praticare espressamente con un grado superiore. Infine è facoltà dei membri della giuria di praticare durante la verifica con i candidati stessi. Questo è raccomandabile soprattutto nel caso in cui non li avessero mai visti praticare prima in occasione di precedenti stage o allenamenti o incontri inter Dojo.

La conoscenza del Candidato da parte della Giuria o dell'esaminatore è fondamentale come è fondamentale la conoscenza degli stessi da parte del Candidato. Più si avanza sulla Via, più questa conoscenza reciproca diventa necessaria per elaborare un giudizio coerente e responsabile.

Si raccomanda agli insegnanti che presentano i propri candidati per sostenere una verifica di grado di controllare ed accertarsi che i rispettivi candidati siano talmente preparati e pronti da essere in grado di convincere una giuria che parta con un pregiudizio negativo nei loro confronti.

Fondamenta della pratica secondo Tamura Nobuyoshi Sensei, (1933 -2010) – estratto dal suo libro Aikido)⁶

1 SHISEI

Posizione, attitudine, posa. Shisei non esprime solo un'attitudine esteriore ma anche una forza interiore visibile dall'esterno nella sua manifestazione; per esempio la vitalità del bambino

2 KOKYU

Shisei è assimilato. L'attitudine è buona, il lavoro seguente è Kokyu.

Haku (Ko) espirare, Suu (Kyu) ispirare. Un buon kokyu è lento, profondo, lungo e fatto naturalmente.

Kokyu non consiste solo nell'espellere l'aria. Bisogna aver coscienza di riempirsi di nuovo Ki, puro.

Durante la vita quotidiana, quando siete in piedi o camminate o siete al lavoro, anche quando dormite esercitatevi con il cuore.

3 KAMAE

Il verbo kamaeru si traduce con fabbricare, preparare, attendere con intensità, stare all'erta.

Il kamae di cui si parla nel Budo consiste a prendere, in rapporto ad Aite, la posizione piu' vantaggiosa possibile: sia che si tratti di due armate o di due singoli.

Ciò non di meno bisogna arrivare a superare Kamae: il vero kamae è il kamae senza kamae.

4 MAAI

Nel budo Ma Ai è la parola che definisce la relazione spaziale tra Aite e se stessi. La posizione da dove è facile attaccare o difendersi. Tuttavia il Ma Ai non è solo una nozione di distanza e bisogna includervi il movimento dei cuori nello spazio.

5 IRIMI

La legge dell'Irimi è la radice dell'Aikido.

"Iri" dà l'idea di passare l'entrata della casa, di penetrarvi da soli o di esserne invitati. "Mi" dà l'idea del bimbo nel ventre materno.

Irimi esprime l'idea di mettere il proprio corpo nel corpo dell'avversario.

Al di là di ciò che è stato detto, se provate il sentimento di avviluppare l'avversario, di fare un sol uno con lui, sarà egli stesso a venire all'interno di voi: È questo l'"irimi" dell'aikido.

6 TENKAN

"Ten" significa trasporre, cambiare, evolvere. L'ideogramma "ten" è composto da 2 elementi: uno significa ruota, l'altro evoca un movimento ruotante, circolare.

"Kan": scambiare.

Tenkan è utilizzato con il senso di cambiare direzione, linea di condotta, stato mentale.

⁶ Le fondamenta sono state liberamente tradotte dal francese dal curatore e sono riportate solo in brevi stralci. Sugeriamo la lettura completa delle stesse nel libro Aikido, N. Tamura, ISBN 2 9501135 50 1

Irimi e Tenkan sono il diritto e il rovescio della stessa cosa.

7 URA OMOTE

“Ura” rappresenta il contrario, il rovescio, il retro, l’aspetto nascosto delle cose.

“Omote”: il diritto, la superficie, l’esterno, l’aspetto apparente delle cose. In tutto vi è omoteura.

La classificazione delle forme in Omote e Ura è stata probabilmente introdotta per facilitare l’allenamento, comunque una parte essenziale della pratica consiste nel rinnegare questa classificazione e a rifiutare di lasciarsi prendere da essa.

8 TAI SABAKI

Sembrerebbe che in Europa “tai sabaki” venga generalmente tradotto come spostamento. Penso che ciò non ne trasmetta il senso esatto in aikido.

Tai Sabaki significa ristabilire la situazione a vostro vantaggio e questo non è solo tenere l’equilibrio, mettersi al riparo... è anche mettersi in una posizione di attacco opportuna.

Quando Aite aveva il 99% di possibilità, il vostro tai sabaki ha rovesciato la situazione. Questo è tai sabaki.

9 ATEMI

Per molta gente oggi la parola atemi significa il colpo di pugno/piede del karate.

Certamente nella pratica di oggi dell’aikido si è soppresso l’atemi per eliminare il rischio di ferire il principiante ed anche per evitare che il praticante prediliga lo studio dell’atemi a scapito della tecnica e per impedire che qualche studente ne faccia un cattivo uso.

Tuttavia coloro che affermano che non vi è atemi nell’aikido, conoscono meno di niente dell’aikido.

O Sensei definì l’aikido come “Irimi e atemi”.

10 KOKYU RYOKU

Voi potete praticare l’Aikido se potete sollevare 3 onces di suono. Ciò significa che l’aikido non è un’arte di combattimento corpo a corpo fondato sull’uso della forza fisica.

O Sensei ripeteva sovente: “L’aikido è una purificazione del corpo e dell’anima, è sgrassare il corpo e l’anima”.

Kokyu Ryoku deve dar vita nel praticante ad un gesto tanto semplice quanto il sollevare un braccio o avanzare un piede. Una tecnica di aikido eseguita senza l’uso del kokyu ryoku non è una tecnica di aikido ma è uno spumante senza bolle, una birra avariata.

Senza kokyu ryoku la forma della tecnica può esistere ma sarà solo una forma vuota. Senza passare dalle tecniche non ci potremo impregnare di kokyu ryoku.

Inoltre i risultati saranno diversi a seconda che ci crediate o meno.