

合気道

REGOLE DEL DOJO (luogo dove si segue la via)

道場

Nel Dojo si pratica una **disciplina** marziale

Siate concentrati per non farvi male e non fare del male

Si arriva in dojo e ci si cambia velocemente
Nel dojo si mantiene un atteggiamento rispettoso :
non si parla ad alta voce,
non si usa il cellulare,
si rimane composti ed attenti

Salendo sul tatami si saluta (inchino) verso il Kamiza (lato dove è esposta la foto del Fondatore)

Ci si siede in seiza in ordine di grado

Si effettua il saluto seguendo il Maestro (*domo arigato onegaeshimasu*)

Si ascoltano le istruzioni del Maestro.

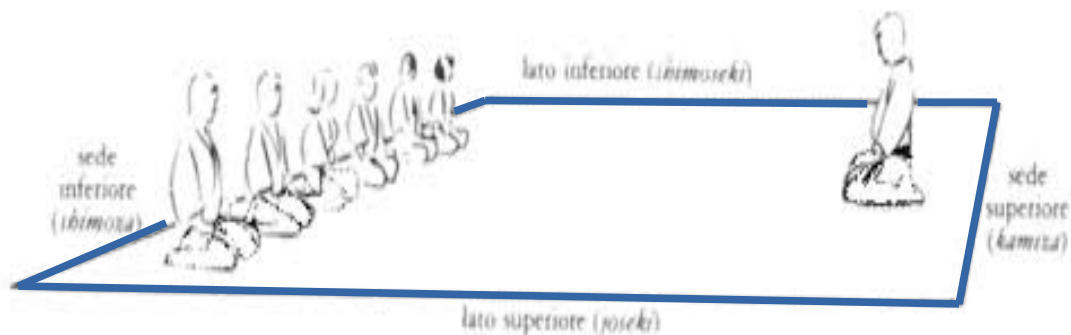
Quando si pratica a coppie ci si saluta all'inizio ed al termine della tecnica

Al termine della lezione ci si siede in seiza in ordine di grado

Si effettua il saluto seguendo il Maestro (*domo arigato gozaimashta*)

Se si deve scendere dal tatami durante la lezione bisogna chiedere il permesso al Maestro, ottenutolo ci si inchina al *kamiza* prima di uscire e quando si rientra.

Non si tengono anelli, braccialetti, orecchini, ecc che possano provocare lesioni a se o ai compagni.
Le unghie dei piedi e delle mani devono essere tenute corte



piccolo glossario :

AWASE: (pronuncia: auase) Armonizzare, coordinare, diventare uno con il partner.

BOKKEN :Spada di legno

BUKI WAZA:(BUKI: armi; WAZA: tecniche) Tecniche con armi.

DORI: Presa, stretta.

ERI DORI: Presa al bavero.

GYAKU HANMI: Guardia opposta. Tori e Uke si fronteggiano con la guardia opposta:
destra/sinistra o sinistra/destra.

HIDARI:Sinistro/a.

HIJI DORI: (pronuncia: higi dori) Presa al gomito.

IRIMI: (IRI: entra, entrata; MI: corpo) Il corpo che entra

KAITEN: Rotatorio, ruotato.

KAMAE: posizione

KATA DORI: Presa alla spalla.

KATATE: (KATA: uno/a; TE: mano) Una mano

KATATE DORI:Presa del polso con una mano

KIAI:(KI: energia, spirito; AI: unione, amore, armonizzazione) Emissione potente di suoni della voce che parte dall' profondità dell' addome.

KIHON: (KI: base, fundamenta, origine; HON: origine, centro, principio) La base sulla quale tutto può essere costruito. In aikido intendiamo la "tecnica di base"

MA-AI: (pronuncia: maai) (MA: distanza, spazio ; AI: incontro, unione, armonia) La distanza tra i partner.

MAE: Davanti , prima, di fronte.

MOROTE DORI:(MOROTE: entrambe le mani, destra e sinistra / DORI: presa) Presa al l'avambraccio con entrambe le mani

MUNA DORI:(MUNA/MUNE: petto / DORI: presa) Presa al petto.

NAGE: Proiezione

NAGE WAZA: Tecniche di proiezione

OMOTE: Davanti, Dritto.

RYO KATA DORI: Prendere entrambe le spalle.

RYOTE DORI: "Ryote" letteralmente significa entrambe le mani, ma in aikido si intende la presa su entrambi i polsi.

SEIZA: (SEI: corretto / ZA: seduto) Seduto correttamente. In questa posizione ci si siede sui propri talloni con le dita dei piedi rilassati e distesi a terra e con l'alluce destro appena sopra l'alluce sinistro. Le spalle sono rilassate, la colonna vertebrale diritta, le anche stabili, le mani appoggiate sulle cosce con le dita rivolte verso l'interno e lo sguardo diritto davanti.

SHIKKO: Muoversi camminando sulle ginocchia.

SHOMEN UCHI: In aikido si intende il colpo diretto verso il centro del viso.

SUWARI WAZA: (pronuncia: suuari uaza) Tecniche eseguite seduti.

Tori: colui che viene preso (nell' Aikido si intende colui che deve eseguire la tecnica)

Uke: colui che partecipa (nell' Aikido si intende colui che subisce la tecnica)

Movimenti di base

- **Ikki** : spostamento in avanti mantenendo la stessa guardia
- **Kaiten**: rotazione della guardia senza spostare i piedi
- **Tenkan**: movimento (simile al movimento di un compasso) eseguito facendo perno sulla punta del piede avanti e spostando la gamba dietro con un movimento circolare
- **Irimi tenkan**: movimento di entrata con passo e rotazione del corpo in modo circolare facendo perno sul piede avanzante

Prese Frontali

- **Ai hanmi katatedori**: stessa gamba avanti e presa al polso
- **Gyaku hanmi katatedori**: gambe opposte avanti e presa al polso
- **Sodedori**: presa esterna altezza gomito
- **Sodeguchidori**: presa interna del kimono altezza gomito
- **Katadori**: presa alla spalla
- **Munadori**: presa al petto
- **Morotadori**: presa con due mani dell' avambraccio
- **Ryotadori**: presa ad entrambi i polsi
- **Ryosodedori**: presa ad entrambi i gomiti
- **Riokatadori**: presa ad entrambe le spalle
- **Kubishime**: strangolamento tramite presa del bavero

Da Dietro

- **Ushiro eridori**: da dietro ad una mano presa del colletto
- **Ushiro ryokatadori**: da dietro afferrare entrambe le spalle
- **Ushiro ryosodedori**: da dietro afferrare entrambi i gomiti
- **Ushiro ryotadori**: da dietro afferrare entrambi i polsi
- **Ushiro katatedori kubi shime**: da dietro afferrare, con una mano il polso e con l'altra strangolare tramite il bavero

Attacchi

- **Shomenuchi**: colpo alla testa diretto portato con il braccio della gamba avanti
- **Yokomenuchi**: colpo laterale alla testa o al collo portato con il braccio della gamba che avanza
- **Tsuki**: pugno (nell' Aikido viene eseguito di norma, come un affondo di coltello)

Le sette pieghe dell'hakama. Le regole del Bushido

Gi: Onestà e giustizia.

Sii scrupolosamente onesto nei rapporti con gli altri, credi nella giustizia che proviene non dalle altre persone ma da te stesso. Il vero samurai non ha incertezze sulla questione dell'onestà e della giustizia. Vi è solo ciò che è giusto e ciò che è sbagliato.

Yu: eroico coraggio.

Elevati al di sopra delle masse che hanno paura di agire, nascondersi come una tartaruga nel guscio non è vivere. L'eroico coraggio non è cieco ma intelligente e forte.

Jin: compassione.

L'intenso addestramento rende il samurai svelto e forte. E' diverso dagli altri, egli acquisisce un potere che deve essere utilizzato per il bene comune, possiede compassione, coglie ogni opportunità di essere d'aiuto ai propri simili e se l'opportunità non si presenta egli fa di tutto per trovarne una.

Rei: gentile cortesia.

I samurai non hanno motivi per comportarsi in maniera crudele, non hanno bisogno di mostrare la propria forza. Un samurai è gentile anche con i nemici. Senza tale dimostrazione di rispetto esteriore un uomo è poco più di un animale. Il samurai è rispettato non solo per la sua forza in battaglia ma anche per come interagisce con gli altri uomini.

Makoto o anche Shin: completa sincerità.

Quando un samurai esprime l'intenzione di compiere un'azione, questa è praticamente già compiuta, nulla gli impedirà di portare a termine l'intenzione espressa. Egli non ha bisogno nè di "dare la parola" nè di promettere. Parlare e agire sono la medesima cosa.

Meiyo: onore.

Vi è un solo giudice dell'onore del samurai: lui stesso. Le decisioni che prendi e le azioni che ne conseguono sono un riflesso di ciò che sei in realtà, non puoi nasconderti da te stesso.

Chugi: dovere e lealtà.

Per il samurai compiere un'azione o esprimere qualcosa equivale a diventare proprietario. Egli ne assume piena responsabilità, anche per ciò che ne consegue. Il samurai è immensamente leale verso coloro di cui si prende cura. Egli resta fieramente fedele a coloro di cui è responsabile.