

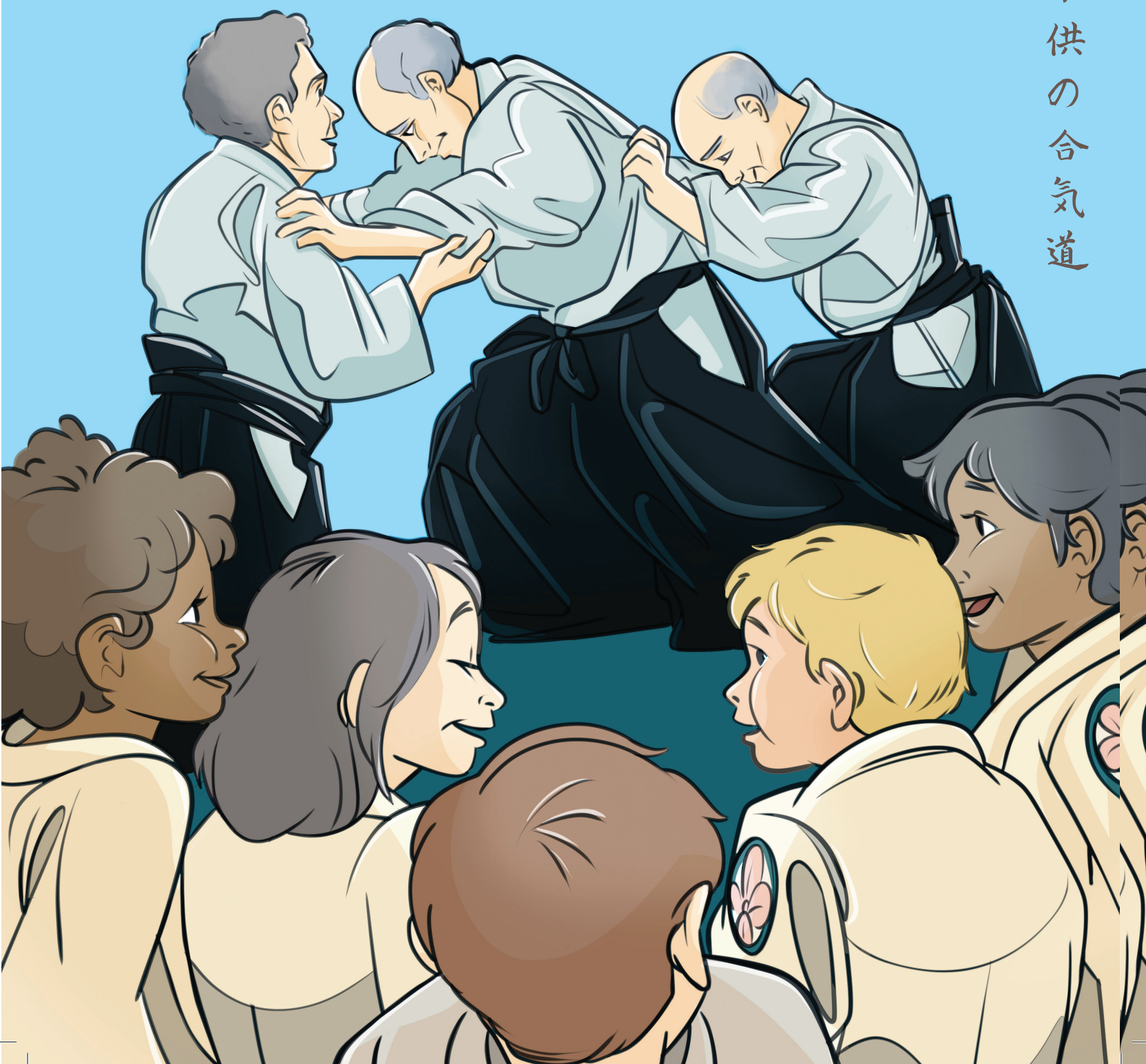
# AIKIDO PER RAGAZZI

Anno 18 (gennaio 2022)  
ISSN 2284-3973

Periodico dell'Aikikai d'Italia  
Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese  
Ente Morale D.P.R. 526 del 08/07/1978  
Autorizzazione Tribunale di Roma n°195/2018 del 6/12/2018



子供の合気道





## Aikido per ragazzi

Periodico dell'Aikikai d'Italia  
Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese  
Ente Morale D.P.R. 526 del 08/07/1978

Autorizzazione Tribunale di Roma n°195/2018  
del 6/12/2018  
ISSN 2284-3973  
Anno 18 (gennaio 2022)

Redazione e amministrazione  
via Giuseppe Casalinuovo 13

Direttore responsabile  
Lorenzo Casadei

Redazione:  
Gianna Alice  
Geraldine Schreiber

Disegnatori:  
Giulia Campobello (copertina)  
Alessandro Fava (fumetto O Sensei)  
Orit Shilon (AikiComics)

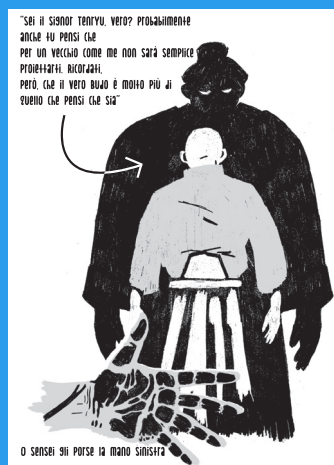
Si ringrazia Maurizio De Rosa  
del dojo di Aikido Jikishin-kai  
di Praiano

*Kanji e kana* che compaiono in questa rivista utilizzano il font *nagayama kai* i cui caratteri sono dipinti a mano dal maestro Nagayama Norio.

Manoscritti, disegni e fotografie, anche se non pubblicati non verranno restituiti, il materiale anonimo non sarà preso in considerazione. Ogni prestazione in merito ad articoli, foto, disegni e varie si intende offerta alla rivista *Aikido per Ragazzi* completamente a titolo gratuito, salvo quanto diversamente stabilito da regolare contratto. Gli autori si assumono la piena responsabilità civile e penale per le affermazioni contenute nei loro testi. È vietata ogni riproduzione anche parziale, su qualsiasi supporto compreso il telematico, di testi, foto, disegni senza autorizzazione scritta da parte della Redazione. La Redazione si riserva il diritto di pubblicare gli articoli secondo il suo insindacabile giudizio e di apportare le modifiche che riterrà opportune, salvaguardando beninteso il pensiero espresso dagli autori. Si invitano gli autori a specificare ulteriori pubblicazioni del loro articolo e a comunicare eventuali altri editori cui abbiano fornito il medesimo materiale, compresi i siti web nazionali ed internazionali. In ogni caso non spetterà alla Redazione la richiesta di autorizzazione alla pubblicazione del materiale pervenuto.

Finito di stampare Gennaio 2022

GoPrint srls - Camisano Vicentino (VI)



O SENSEI SHI POTSU LA MANO SINISTRA

# AIKIDO PER RAGAZZI

## 子供の合気道

### Editoriale

*Aikido per ragazzi* e *Aikido* (per adulti) viaggiano sempre più assieme. Così, in un gioco di specchi la splendida copertina disegnata da Giulia Campobello riecheggia la copertina dello scorso numero di *Aikido* dedicata al Maestro Aiello ma ribaltando il punto di vista (quello dei bambini!) e tra i fumetti, che riscuotono sempre più apprezzamenti, compare proprio il Maestro Aiello!

Continua anche la saga di O Sensei disegnata da Alessandro Fava: dopo aver affrontato sumodori, maestri di spada e tiratori scelti. questa volta la sfida è contro un misterioso fantasma (da un racconto dello stesso Fondatore tradotto nel numero in uscita di *Aikido*).

Da questo numero iniziamo poi a presentare le divertenti tavole di *AikiComics* di Orit Shilon, dove piccoli adulti praticano aikido e introducono il lettore nel dojo.

Gianna Alice ci introduce nel mondo dei *takeuma*.

Il gioco del mese è con i *kiai*, ringraziamo il maestro membro della direzione didattica Domenico Zucco per la tavola illustrata.

Buona lettura.

Lorenzo



### Sommario

Editoriale	2
Le storie del Maestro Aiello	3
O Sensei e il fantasma bianco	4
Le regole del dojo	8
Takeuma	12
Giocare con i kiai	15



**Le storie del  
MAESTRO  
AIELLO**

**La lezione sta per finire**

Grazie, sono molto felice di aver praticato con voi! Se a qualcuno sembra di

non aver capito tutto,  
non si preoccupi...



non è il primo  
colpo d'ascia che  
abbatte l'albero!



**Rei**



**Gli allievi  
sembrano  
tutti felici  
ma il maestro  
si accorge che  
Michele è un  
po' triste**

C'è qualcosa  
che non va?

Sono molto preoccupato  
per come va il mondo...  
che cosa posso fare  
io da solo?



Tu puoi fare  
moltissimo. Ricorda  
che basta **UN SOLO  
CERINO** per incendiare  
l'intera foresta





# O SENSEI E IL FANTASMA BIANCO

STORIA: LORENZO CASADEI DISEGNI: ALESSANDRO FAVA

UNA O FORSE LE DUE  
DEL MATTINO



O SENSEI  
UDÌ UNA VOCE  
CHIAMARLO

USCENDO ARMATO DEL  
SUO BOKEN,  
TROVÒ UN FANTASMA  
AD ASPETTARLO





*I DUE INIZIANO A COMBATTERE MA IL FANTASMA ANTICIPA SEMPRE O SENSEI  
CHE NON RIESCE MAI AD AVERE LA MEGLIO*



*PER TRE NOTTI IL FANTASMA TORNÒ A SFIDARE O SENSEI*



**Ma O sensei non si diede per vinto**



**Il fantasma ed il boken  
di O sensei ...**



**...scomparvero**



**"Il mio respiro è unito al grande universo"**

**"HO COMPRESO il segreto della spada.  
L'AIKIEN, la spada dell'aikido non è  
fatta per ferire o per fare del male,  
ma per sconfiggere se stessi  
e per costruire persone migliori.  
Diventando tutti membri di un'unica  
famiglia del mondo!"**

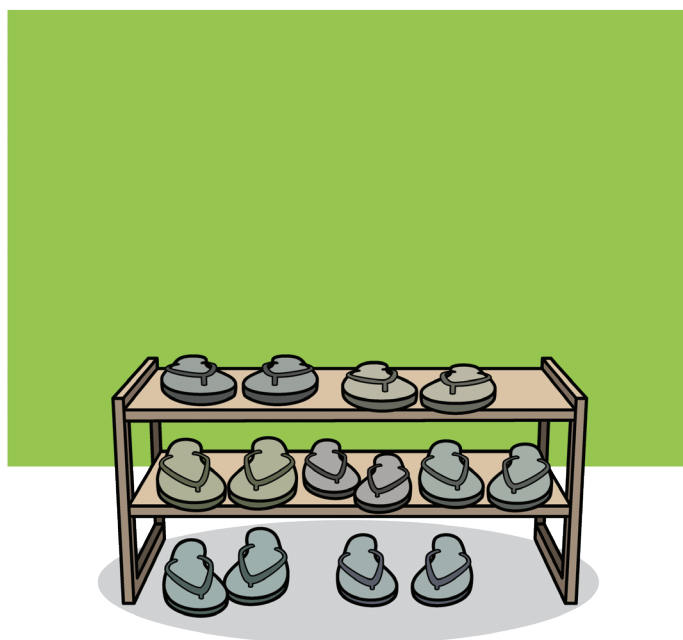
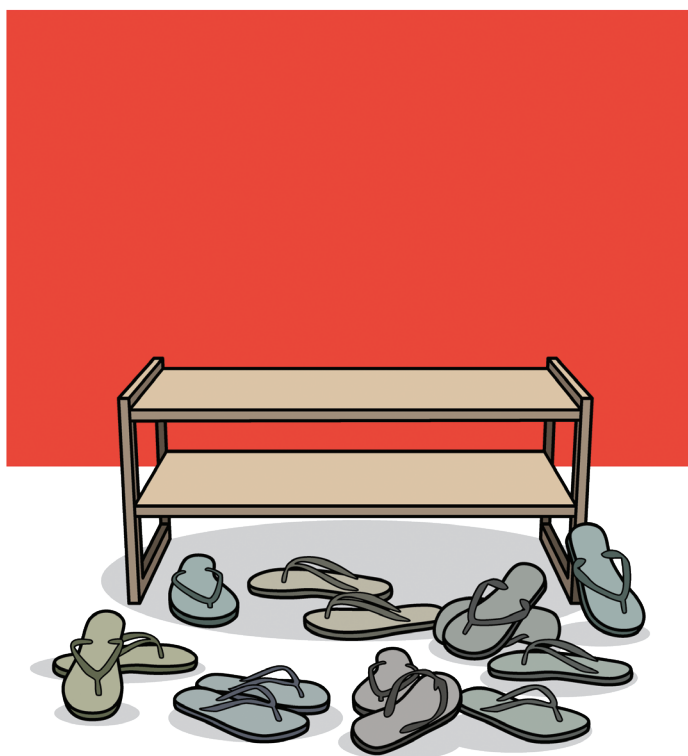


# *AIKI COMICS*

## **ALCUNE REGOLE DEL DŌJŌ**

di Orit Shilon\*

I piccoli adulti di *AikiComics* ci introducono nel dojo e nelle sue regole.

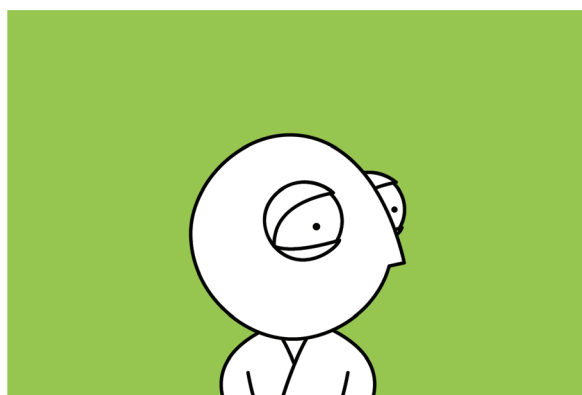
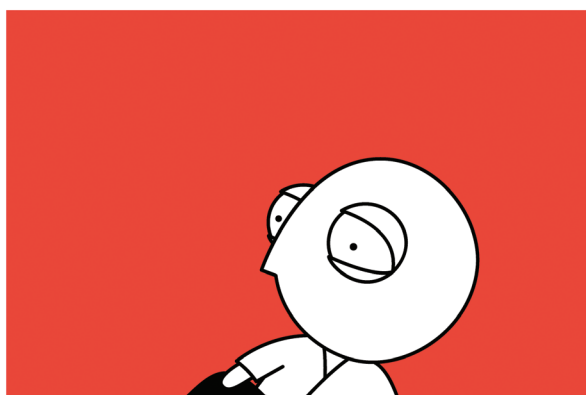


## **SISTEMARE ZORI E SCARPE**

La pratica inizia già prima di entrare sul tatami. Sistemate bene tutto quello che vi togliete prima di entrare, ed entrando non dimenticatevi il saluto!

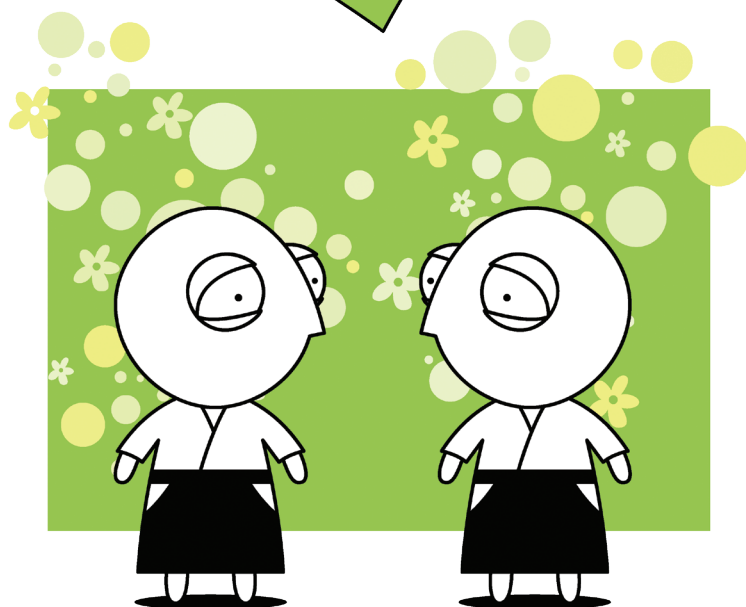
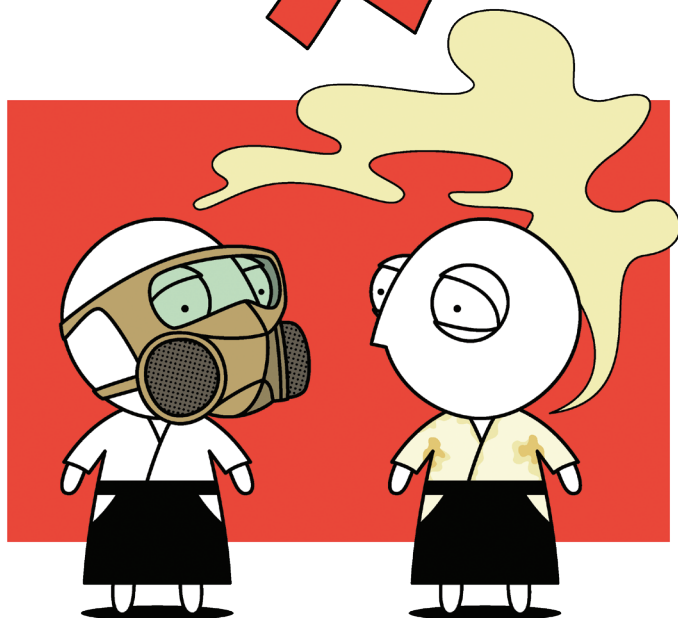
\*su [oritshilon.com/aikiComics](http://oritshilon.com/aikiComics) potete trovare moltissimi altri suoi lavori.



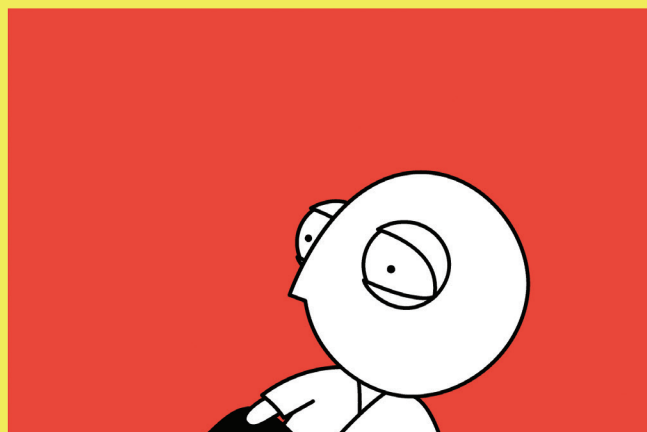


## **STARE COMPOSTI IN SEIZA**

Studiare il *seiza* è una parte importante della nostra disciplina, insegna ed essere concentrati e a saper stare al tempo stesso vigili e rilassati.

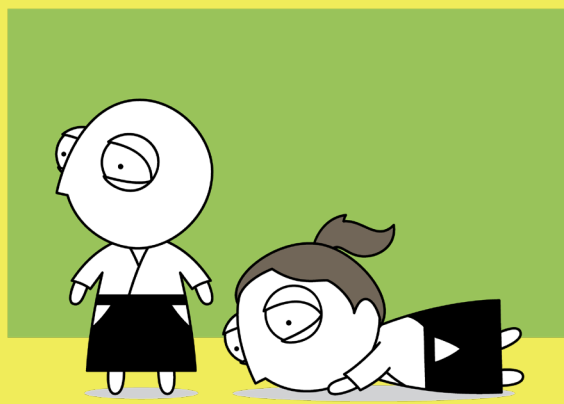
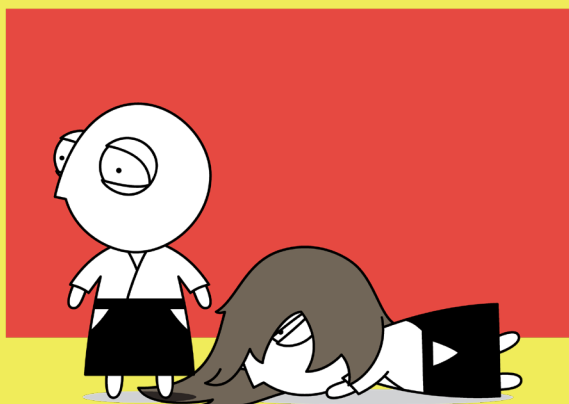


## **TENERSI PULITI E LAVARE IL KEIKOGI**



## **NON CHIACCCHIERARE**

Il silenzio aiuta la concentrazione e l'ascolto, questo non significa che non si possa parlare proprio mai, ma che vanno evitate inutili chiacchiere e distrazioni soprattutto mentre il maestro spiega.



## **RACCOGLIERE I CAPELLI LUNGI**

I capelli sciolti sono belli, ma sul *tatami* rischiano di essere calpestati e strappati.



Gianna Alice presenta

# 竹馬 TAKEUMA



**E**ccomi di nuovo qui e per iniziare auguro un felice 2022 a tutti. Per prima cosa è bene leggere il titolo in modo corretto: come vedete ci sono due ideogrammi (= *kanji* in giapponese), il primo è TAKE 竹 che significa “bambù” e il secondo è UMA 馬 “cavallo” e anche se non è facile spiegarlo si legge: *ta*, poi un blocco unico con *keuma* dove l’accento è sulla prima sillaba *ke*, cioè *takéuma*. Un cavallo di bambù?

Mah... chissà cosa sarà?

Si tratta di un gioco di equilibrio che va bene per qualsiasi età! Una volta in Giappone era molto in voga ma è ancora piuttosto diffuso.

Quando ero bambina mio zio, fratello di mio papà, mi faceva imparare le cose più strane e con i *takeuma* mi sono divertita tantissimo per diversi anni. Prendendo spunto dai *takeuma* mio papà, quando avevo solo 5 anni ed ero piccolina (e lo sono ancora...) me ne aveva fatto nientemeno che un paio cortissimo, un po’ modificato, da legare alla gamba in modo da poter suonare il pianoforte che avevamo in casa. Date le premesse non c’è poi da stupirsi che sia un po’ strana...

La loro origine si perde nella notte dei tempi, ma non sono solo prerogativa dei giapponesi.

Sicuramente sono ancora venduti ma anche voi potete farvene fare un paio! I *takeuma* sono sostanzialmente due canne di bambù con due poggipiedi: basta guardare la foto e capire subito tutto: in Italia vengono chiamati trampoli... perché vi fanno sentire più alti e non è necessario che siano di bambù. Comunque imparare ad usarli non è un divertimento inutile perché vi insegnano a restare in equilibrio; inoltre nella vita vi potrebbero anche capitare occasioni in cui possono risultare utili. Appena ne avete un paio a disposizione, basta salire un piede alla volta sui bambù di traverso ma facendo molta, molta, molta attenzione perché non è semplice... poi ci si diverte....



Questi bimbi giapponesi sono scalzi ma credo che sia meglio cominciare con le scarpe ...



Il bambù è una pianta di cui vi sono diverse specie, ma è un po' diversa dal solito perché il fusto è cavo, cioè vuoto...ma resistentissimo ed elastico ed in oriente è usato, oltre che per fare oggetti di ogni tipo, anche per fare case, ponti, ecc. ed i germogli della pianta di alcune specie sono inoltre un alimento ottimo e prezioso.

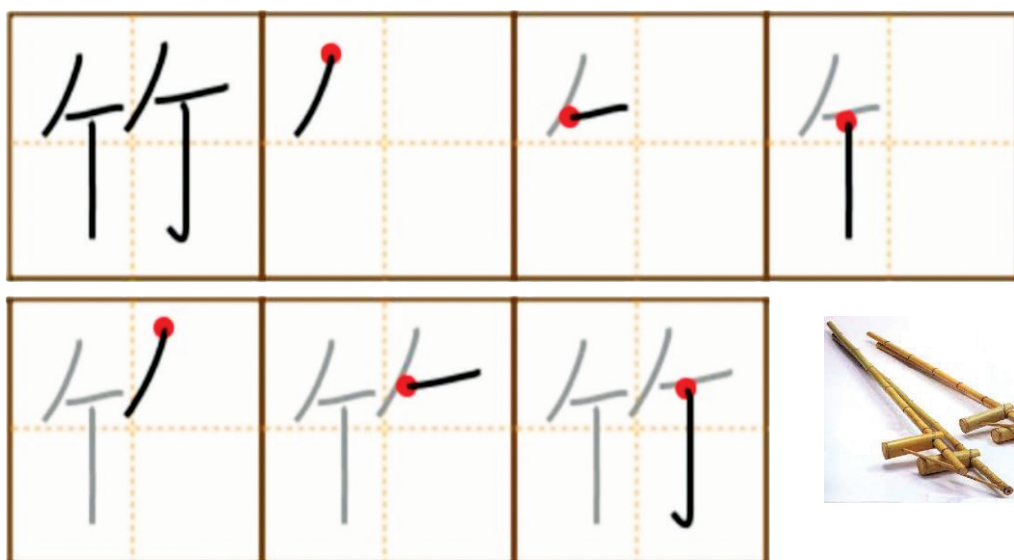
L'ideogramma di bambù è semplice e ve lo propongo subito.

È composto da 6 tratti che sembrano fatti di due parti uguali ma che non lo sono affatto: attenzione, differiscono in basso! La parte sinistra finisce diritta, la parte a destra finisce come una pennellata che si rialza un pochino e la si nota bene soprattutto se si scrive col pennello.

In tutti i *kanji* l'ordine in cui si scrivono i tratti è fondamentale quindi è bene imparare la sequenza corretta.

Nello schema vedete una sequenza di quadrati che indicano come procedere: questo significa semplicemente che l'ideogramma deve essere contenuto in un quadrato. Questo quadrato è inoltre suddiviso in altri 4 quadrati, proprio per evitare che sia sproporzionato...

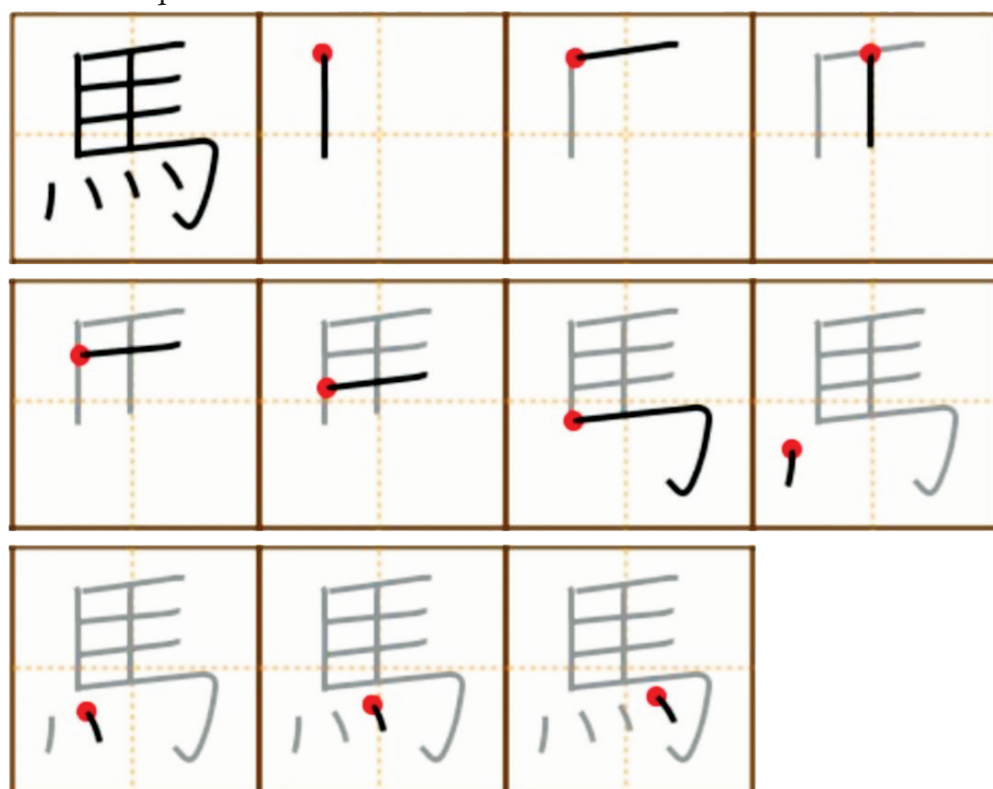
Nella foto il puntino rosso indica l'inizio del tratto.



Due takeuma di bambù

Ed ora, se volete completare la parola, potete cimentarvi col "cavallo UMA.

Eccovi la sequenza dei tratti







Se osservate ora questa foto vedete che i *takeuma* sono stati modificati e vengono usati per camminare come fossero dei *geta*.

Ma cosa sono i *geta*? Sono delle calzature simili agli *zori* che usate per andare in *dojo*; sono però di legno, con la suola molto spessa e rialzata da due traverse, una che serve da tacco e l'altra che permette di appoggiare il piede. Si infilano come degli infradito usando dei calzini adatti, detti *tabi*, che hanno il pollice separato. Il loro uso risale al periodo di Heian, (che va dal 794 al 1192), ed erano le calzature usate dai nobili. Le donne, quando vestivano preziosi *kimono*, indossavano i *geta* per evitare di sporcarli camminando per strada, tenendo presente che ai tempi l'asfalto non esisteva ancora. Ma non è solo una calzatura per donne perché anche i samurai ne hanno fatto largo uso! Per le donne però vi è anche un altro tipo di *geta*, gli *okobo*, dove la suola è un unico blocco di legno spesso ma più sottile davanti. Per essere sinceri queste calzature a mio avviso non sono il massimo della comodità ma il

rumore che si fa camminando è molto particolare, indimenticabile, ed i giapponesi lo chiamano *karankaron*.

Spero vi siate divertiti....

Gianna



*Geta*



*Okobo*



Passeggiata ( o lezione) per imparare ad usare i takeuma !

# GIOCARRE CON I KIAI

ESISTONO DIVERSE VARIANTI DI QUESTO ESERCIZIO, INNANZITUTTO BISOGNA IMPARARE AD EMETTERE IL KIAI!

IL CONSIGLIO: IMMAGINATE CHE UN VOSTRO "PICCOLO IO" SIA IN PIEDI IN UN ISOLOTTO DENTRO LA VOSTRA PANCIA, UN PO' SOTTO L'OMBEICO, È TRANQUILLO E CIRCONDATO DALL'OCEANO DELL'ENERGIA (KIKAI TANDEN); INSPIRATE CON CALMA, PROFONDAMENTE, COME SE FOSSE LUI/LEI AD INSPIRARE, POI LANCIATE UN KIAI COME SE FOSSE LUI/LEI AD EMETTERLO.

ESERCIZIO: UNA PERSONA SI METTE AL CENTRO CHIUDE GLI OCCHI ED ASCOLTA I KIAI DEI COMPAGNI, NON SI TRATTA DI SENTIRE SOLO IL SUONO, MA LA PROFONDITÀ DELLA VIBRAZIONE CHE VI PENETRA (SE IL KIAI È BEN ESEQUITO).

IL GIOCO: SEMPRE IN CERCHIO UNA PERSONA LANCIA UN KIAI AD UN'ALTRA, LA QUALE LA DEVE RILANCIARE PRONTAMENTE COME SE FOSSE UNA PALLA.

ATTENZIONE NON ESITARE TROPPO, ALTRIMENTI SI "PERDE UNA VITA" E BISOGNA CONTINUARE IL GIOCO IN KIZA (IN GINOCCHIO CON LE DITA DEI PIEDI PUNTATI).

LO STESSO AVVIENE SE CI SI DISTRAE E NON CI SI ACCORGE DI ESSER STATO COLPITI. ALLA SECONDA DISTRAZIONE O ESITAZIONE SI È MOMENTANEAMENTE ELIMINATI.







Lo sapevate che il maestro di O Sensei,  
il temibile Sokaku Takeda  
che era molto basso  
era soprannominato  
il Tengu di Aizu?

Ma chi sono i tengu?  
Lo scopriremo  
nel prossimo numero

!

