



INDICE

Introduzione
Programma Shin shin Toitsu Kai
Programmi d'esame: Test del Ki,
Criteri d'esame per i Kyu
Criteri d'esame per i Dan
Principi
Etiquette e forme
Glossario
Armi
Sul Ki
Instructores KAT
Ringraziamenti
Informazioni generali
Calligrafia del Ki (Koichi Tohei)

INTRODUZIONE

Negli insegnamenti o nelle pratiche di ricerca personale, ci documentiamo, ci informiamo e poniamo domande per ottenere informazioni sulla pratica e sugli insegnamenti. Questo è l'obiettivo di questo piccolo libretto-guida, che spero ti aiuti a comprendere e a integrarti con maggiore sicurezza e rapidità.

Devi osservare e imparare dai veterani, i quali, a loro volta, ti aiuteranno a sentirti a tuo agio. Tutti siamo stati principianti e tutti abbiamo ricevuto aiuto da chi ci ha preceduto.

Il vero combattimento non sta nel vincere sugli altri o nel sconfiggerli. Sta nel vincere le nostre battaglie interiori, affinché possa nascere la pace dentro di noi.

Ki Aikido Toscana Siamo una Ki Society autorizzata a diffondere gli insegnamenti della Ki Society H.Q. e tutti i nostri istruttori sono riconosciuti e autorizzati dalla Ki Society Giappone, con il permesso di Shinichi Tohei Sensei.

Storia

Nel 1983 non c'erano molti praticanti di Ki Aikido e il dojo Valdarno aveva sede a Montevarchi (AR). Successivamente, nel corso del 1984, il dojo si trasferì a Terranuova Bracciolini, all'interno della palestra comunale; poi, nel 1990, a causa dell'aumento del numero di iscritti, la sede scelta per gli allenamenti divenne il Centro Sportivo polivalente Salus Fitness, dove si trova ancora oggi, dopo 33 anni!

Il numeroso gruppo di praticanti e istruttori ha organizzato diversi seminari di livello internazionale e numerose lezioni e dimostrazioni con la partecipazione di Kenjiro Yoshigasaki, all'epoca responsabile per l'Europa della Ki Society. Nel 2002, Yoshigasaki Sensei lasciò la Ki Society per dedicarsi esclusivamente alle proprie tecniche, motivo per cui il Ki Aikido Valdarno decise di seguire questo mentore. Dopo la sua scomparsa, avvenuta nel 2021, il gruppo Ki Aikido Valdarno ha deciso di rientrare nell'organizzazione madre in Giappone, portando avanti quanto appreso nel corso della propria storia. Il nome, di portata più nazionale, è diventato da allora «Ki Aikido Toscana».

Patricio Sensei



Koichi Tohei Sensei (1920 - 2011). Fondatore, Ki Society

Koichi Tohei Sensei nacque il 20 gennaio 1920 a Tokyo. Si laureò presso il Dipartimento di Economia dell'Università di Keio. All'età di 19 anni iniziò a studiare l'aikido con il fondatore Morihei Ueshiba Sensei, raggiungendo infine il livello più alto, il 10° dan. Dopo la guerra, studiò l'unificazione di mente e corpo con Tempu Nakamura Sensei. A partire dal 1953, viaggiò da solo in tutto il mondo diffondendo l'aikido, a cominciare dagli Stati Uniti d'America. Nel 1971 fondò la Società Ki, incentrata sulla diffusione dei principi del Ki e dello Shinshin Toitsu Aikido (Aikido con mente e corpo coordinati), e iniziò a formare numerosi istruttori in tutto il mondo. Era noto per aver insegnato i principi e le applicazioni del Ki a diversi professionisti, come i giocatori di baseball Tatsuro Hirooka e Sadaharu Oh.

Nel 2007, affidò a suo figlio Shinichi Tohei il compito di portarne avanti l'insegnamento. Da allora, si ritirò dalla prima linea dell'insegnamento e osservò lo sviluppo dello ShinShin Toitsu Aikido. Il 19 maggio 2011, morì all'età di 91 anni. Fu anche autore di diversi libri di grande successo come **Ki in Daily Life**, **Kiatsu** e altri. Nel 1980 fondò «Kiatsuho», basato sull'uso dei principi del Ki come metodo curativo per mantenere una buona salute. Nel 1990 inaugurò la sede della Società Ki con un dojo dotato di 520 tatami a Haga-gun, nella prefettura di Tochigi, dove si trovava la casa del suo antenato. Questo sarebbe diventato un luogo in cui tutti gli allievi dello Shinshin Toitsu Aikido provenienti da tutto il mondo potessero riunirsi e praticare. Organizzò inoltre alcuni seminari per aziende e atleti professionisti. Nello stesso anno divenne Soshu dello Shinshin Toitsu Aikido. Anno 1997 Suo figlio, Shinichi Tohei, il futuro successore, iniziò la formazione da uchideshi. Anno 2007 Vedendo che Shinichi Tohei aveva raggiunto un livello sufficientemente avanzato nella sua formazione di Aikido, il Soshu lo nominò successore responsabile dello Shinshin Toitsu Aikido. Da quel momento, si ritirò dall'insegnamento e continuò a seguire lo sviluppo dello Shinshin Toitsu Aikido.



Shinichi Tohei Sensei, successore di Koichi Tohei

Fin dall'infanzia, Shinichi Tohei è stato guidato e istruito da suo padre, Soshu Koichi Tohei Sensei, maestro di Aikido 10° dan. Attualmente, in qualità di successore, è impegnato a diffondere gli insegnamenti dello Shinshin Toitsu Aikido in Giappone e all'estero. Lavora inoltre come docente a tempo parziale di scienze umane presso l'Università di Keio e tiene lezioni di Shinshin Toitsu Aikido presso il Club di Aikido dell'Università di Keio. Inoltre, applica i suoi insegnamenti in seminari di comunicazione, guidando lo sviluppo delle risorse umane per dirigenti aziendali, atleti professionisti e artisti. Anno 2010: su richiesta della squadra di baseball della Major League dei Los Angeles Dodgers, si è recato negli Stati Uniti per tenere corsi di formazione sul Ki rivolti ai giovani giocatori e agli allenatori. A questa formazione hanno partecipato più di 100 persone. È stata fondata la «ShinShin Toitsu Aikido Kai», autorizzata dall'Ufficio Affari Legali del Giappone, e lui ne è diventato il presidente. Nel 2011, in Giappone c'erano circa 400 dojo in cui praticare, con oltre 10.000 membri. L'obiettivo della Shinshin Toitsu Aikido Kai è quello di impegnarsi attivamente per contribuire alla società. Un esempio è l'invio di istruttori volontari nelle scuole primarie e secondarie per insegnare agli studenti come mantenere una postura naturale e anche come percepire e reagire quando si trovano di fronte a un pericolo.

<https://shinichitohei.com/>

SHINSHIN TOITSU AIKIDO KAI

PROGRAMMA

La nostra pratica e i nostri insegnamenti si basano e traggono ispirazione dagli insegnamenti e dalla pratica di Koichi Tohei Sensei, uno dei maestri più importanti dell'Aikido e della sua filosofia. Fu l'allievo a cui Morihei Ueshiba, fondatore dell'Aikido, conferì il grado più alto.

Koichi Tohei fondò la Ki Society per lo studio del Ki e dell'Aikido Shin Shin Toitsu. Inoltre, sviluppò una metodologia propria per la trasmissione dei suoi insegnamenti.

LA PRATICA

Nella nostra pratica esistono sei sezioni di formazione, sebbene la più conosciuta sia il Ki Aikido. Tuttavia, la pratica è integrata da diverse specialità, che abbracciano diversi aspetti dello sviluppo fisico, mentale e spirituale.

Settori

1. Test del Ki.
2. Shin Shin Toitsu Aikido
3. Respirazione del Ki (Ki no Kokyūho).
4. Meditazione del Ki
5. Kiatsu
6. Soku Shin no Gyo (Misogi).

PROVE DEL TEST DEL KI 1° LIVELLO: SHOKYU

È il primo esame nella formazione e nella pratica. - Prima di sostenere l'esame di 5° Kyu.

Al termine delle prove del test del Ki a tutti i livelli, eseguire la respirazione Ki in posizione di seiza.

1°. Rimanere in piedi.

2°. Braccio rigido,

3°. Braccio impossibile da sollevare.

4°. Sedersi in seiza.

5°. Alzarsi e sedersi.

6°. Respirazione Ki

Prove di Ki 2° Livello: Chukyu

È il secondo esame di Ki prima dell'esame di 3° Kyu

1°. Rimanere in piedi

2° Braccio rigido

3° Braccio impossibile da sollevare

4° Sedersi in seiza

5° Alzarsi e sedersi

6° Sedersi in agura

A) essere spinti da dietro dall'esaminatore

b) l'esaminatore solleva un ginocchio

7° Sollevare un braccio in avanti

8° Inclinarsi all'indietro

Braccia unite, tenendosi entrambe le mani per di

Gamba sinistra arretrata.

L'esaminatore spinge dalla spalla sinistra verso il pavimento

9° Inclinarsi in avanti

Braccia penzolanti davanti ai piedi

Gamba destra leggermente in avanti

10° Corpo impossibile da sollevare

11° Respirazione ki

Prove del Test del Ki 3° Livello: Jokyu

-Precedente all'esame di Shodan (1° Dan).

1°. Rimanere in piedi

2° Braccio rigido

3° Braccio impossibile da sollevare

4° Sedersi in seiza

5° Alzarsi e sedersi

6° Sedersi in agura

a) essere spinti da dietro dall'esaminatore

b) l'esaminatore solleva un ginocchio

7° Sollevare un braccio in avanti

8° Inclinarsi all'indietro

Braccia unite, con entrambe le mani intrecciate. La gamba sinistra deve essere arretrata. L'esaminatore spinge

Proseguimento del test del ki Jokiu

9° Piegarsi in avanti

Braccia penzolanti davanti ai piedi.

Gamba destra leggermente in avanti.

10° Impossibilità di sollevare il corpo

11° Piegarsi all'indietro e poi in avanti appoggiandosi a un compagno/a

2° Alzare un braccio in avanti e rimanere in piedi su una sola gamba

13° Alzare entrambe le braccia verso l'alto al ritmo dell'assistente esaminatore

(Ichi, Ni, San)

14° Camminare in avanti tenendosi da dietro dall'assistente esaminatore.

15° Sedersi a gambe incrociate e farsi spingere sulle spalle

16° Respirazione Ki

Criteri d'esame 5° Kyu (cintura gialla)

È preceduto dall'esame di Ki di Shokyu

In caso di mancato superamento, è possibile sostenerlo

contemporaneamente al 5° Kyu

Per poter sostenere gli esami, gli allievi devono essere iscritti alla Kisociety H,Q, Giappone & K A T

Rispettare le norme stabilite dalla KSV. Ci sono due sessioni d'esame all'anno.

Recitare a memoria i cinque principi dello Shinshin Toitsu Aikido.

Dimostrare una comprensione fondamentale della direzione del ki

Utilizzare il livello base nelle tecniche

Dove è la tua mente

Hitori waza

1. Udemawashi waza

2. Udefuri waza

3. Udefuri choyaku waza

4. Sayu waza

5. Sayu choyaku waza

6. Ushiro ukemi waza caduta all'indietro

7. Zempo kaiten waza da seduti in piedi)

Kumi waza

1. Katate Kosadori Kokyunage

2. Katate dori Tenkan Kokiunage

3. Koku dosa

Utilizzare la modalità Base

Criteri d'esame 4° Kyu (cintura arancione)

Per poter sostenere gli esami, gli allievi devono essere iscritti a Kisociety H,Q, Giappone e K A T

Dopo aver ottenuto il 5° Kyu. Rispettare le norme stabilite dalla KSV. Ci sono due sessioni d'esame all'anno.

Dimostrare una comprensione fondamentale del Ritmo.

Utilizzare il livello base. Qual è il Ritmo?

Recitare a memoria Sukusu, "Il nostro motto"

Hitoriwaza da 1 a 11

8. Ikkyo Waza

9. Zengo Waza

10. Happa waza

11. Zenshin Koshin waza

Kumi waza

Eseguire le tecniche da 1 a 2 su un lato e da 4 a 8 su entrambi i lati

(Modalità media)

4. Katadori Ikkyo (Irimi. Tenkan)

5. Munatsuki koteoroshi

6. Yokomenuchi Shihonage (Irimi Tenkan)

7. Shomenuchi kokyunage

8. Kokyu dosa

Criteri d'esame per il 3° Kyu (cintura verde)

Per poter sostenere gli esami, gli allievi devono essere iscritti a Kisociety H,Q, Giappone e K A T .

I candidati devono aver ottenuto il Chukyu di Shinshin Toitsu

prima dell'esame di 3° Kyu. Oppure contemporaneamente

Combinare la direzione del ki e il ritmo per dimostrare la comprensione fondamentale e (mostrare calma nell'azione).

Utilizzare un livello medio.

Eseguire gli Hitori waza dal n. 1 al n. 15

Hitori waza

12. Funakogi waza

13. Zengo waza

14. Sankio waza

15. Koteoroshi waza

Kumi waza

Eseguire le tecniche dalla 1 alla 8 da un lato e dalla 9 alla 14 da entrambi i lati

9. Katadori Nikyo (Irimi, Tenkan)

10. Katadori Sankio. (Irimi, Tenkan)

11. Katadori Yonkio (Irimi, Tenkan)

12. Yokomenuchi kokyunage zempo nage

13. Ryotedori Kokyunage zempo nage

14. Kokyu dosa

Criteri d'esame per il 2° Kyu (cintura blu)

Per poter sostenere gli esami, gli allievi devono essere iscritti a Kisociety H,Q, Giappone e K A T .

I candidati devono aver conseguito il 3° Kyu entro i tempi previsti dal regolamento

Per poter sostenere l'esame di 2° Kyu

Utilizzare diverse tecniche per dimostrare una comprensione avanzata della direzione del ki, del ritmo e per mostrare calma. A questo livello le tecniche devono dimostrare efficacia. Utilizzare un livello avanzato.

Eseguire gli Hitori waza da 1 a 20

Hitori waza

- 16. Kaho Tekubi Kosa waza
- 17. Joho Tekubi Kosa waza
- 18. Ushiro waza Koshin waza
- 19. Ushirotekubidori zenshin waza
- 20. Ushirotekubidori Koshin waza

Kumi waza

Eseguire le tecniche dalla 1 alla 14 da un lato e dalla 15 alla 20 da entrambi i lati

- 15. Ushirotekubidori kokyu nage zempo nage
- 16. Ushirotekubidori kubijime sankio nage
- 17. Ryotedori TENCHINAGE (Irimi tenkan)
- 18. Ushirodori kokyunage
- 19. Katatedori Ryotemochi kokyu nage (in movimento)
- 20. Kokyu dosa

Criteri d'esame per il 1° Kyu (cintura marrone)

Per poter sostenere gli esami, gli allievi devono essere iscritti a Kisociety H,Q, Giappone e K A T.

I candidati devono aver conseguito il 2° Kiu entro i tempi previsti

per poter sostenere l'esame di 1° Kiu.

I candidati devono aver superato, prima o contemporaneamente, l'esame di Shinshin Toitsudo di Jokyu.

1° Kyu: questa prova deve costituire una dimostrazione da parte dell'allievo e l'inizio del livello Shodan (cintura nera).

A questo livello, l'allievo è qualificato per partecipare agli allenamenti intensivi per istruttori.

Dimostrare un livello da esperto. Mostrare sicurezza e padronanza in tutte le tecniche.

Esame

Hitori waza

scritto

1. I quattro principi fondamentali per unificare mente e corpo
2. I cinque principi dello Shinshin Toitsu Aikido

Eseguire l'intero Hitoriwaza (incluso il Suwari waza)

Kumi waza

Eseguire le tecniche dalla 17 alla 30 per entrambe le parti

17. Zagi Handachi Shomen Uchi Kokyunage

18. Zagi Handachi Somen Uchi Koteoroshi (Katameru)

19. Zagi Handachi yokomenuchi Kokyunage (Zemponage)

20. Munatsuki Kokyunage (Zemponage)

21. Munatsuki Kokyunage (Sudori)

Proseguimento dell'esame 1° kiu

- 22. Munatsuki Kokyunage (Kaitennage)
- 23. Katatedori Ryotemochi koteoroshi
- 24. Katatedori Ryotemochi kokyunage (Hachinoji)
- 25. Yokomenuchi Koteoroshi (En undo)
- 26. Yokomenuchi. Kokyunage (Hachinoji)
- 27. Shomenuchi Koteoroshi
- 28. Somenuchi Ikkyo (Irimi. Tenkan)
- 29. Ushirotekubidori Koteoroshi
- 30. Ushirotekubidori Ikkyo

Requisiti per l'esame di Dan

Shodan

1. Postura
2. Connessione della linea di vista
3. Ma-ai

«Ma» significa relazione e «ai» significa armonia. Insieme, «ma-ai» indica la connessione tra i due, non solo la distanza adeguata. Anche quando ci si tocca, deve esserci il ma-ai. Questo è il vero significato di «sollevare il piede».

Alzare il piede ogni volta che ci muoviamo. Riportare sempre i piedi nella posizione originale, come se si ballasse, per poterci muovere in qualsiasi direzione.

Mantenere sempre il triangolo di connessione «linea di vista».

Anche l'uke deve eseguire correttamente la prova. A volte il nage fallisce perché l'uke fallisce.

Il nage deve preparare correttamente l'uke per la prova.

Se l'uke o il nage commettono un errore durante la prova, chiedi loro di ripetere quella tecnica.

Se non riescono a eseguirla correttamente, allora non possono superare la prova, analogamente alle Prove di Ki. La cosa più semplice e migliore è non avere più di due uke per l'intera prova di dan.

Conoscenze di base

Esprimerlo con voce chiara e calma

1. Quattro principi per unificare Mente e Corpo in uno
2. Cinque principi dello Shinshin Toitsu Aikido

Proseguimento dell'esame Shodan

Kumi Waza

- 1 Yokomenuchi (5 tecniche)
2. Katatedori (5 tecniche)
3. Ushirotekubidori (5 tecniche)
4. Tantodori (5 tecniche)
5. Bokkendori (5 tecniche)
6. Kengi 1 e Kengi 2
7. Jogi 1 e Jogi 2

Randori: Saningake

Requisiti per l'esame di Dan

Nidan

Per iscriversi agli esami, gli allievi devono essere iscritti a Kisociety H, Q, Japan e a K A T

Per presentarsi all'esame di Nidan, i candidati devono aver superato un periodo di allenamento regolare e aver partecipato a tutti gli allenamenti per istruttori. In caso contrario, l'esame avrà luogo due anni dopo il conseguimento dello Shodan.

I candidati di età superiore ai 60 anni sono esentati dal Tanizugake. (Randori)

Presentare per iscritto

1. Quattro principi fondamentali per unificare mente e corpo
2. Cinque principi dello Shinshin Toitsu Aikido

Hitori waza

Eseguire l'intero Hitoriwaza. L'esaminatore valuterà in qualsiasi momento della sequenza, se lo riterrà opportuno

Kumi Waza

- 1 Yokomenuchi (5 tecniche)
2. Katatedori (5 tecniche)
3. Ushirotekubidori (5 tecniche)
4. Munatsuki (5 tecniche)
5. Shomenuchi (5 tecniche)
6. Tantodori (5 tecniche)
7. Bokkendori (5 tecniche)

Proseguimento dell'esame Nidan

- 8. Kengi 1 e Kengi 2
- 9. Jogi 1 e Jogi 2
- 10. Goningake 4 attaccanti

Tsuzuki Waza

Eseguire a propria scelta un Taigi dal n. 1 al n. 9

Ad eccezione del Taigi 5 designato il giorno prima dell'esame

Requisiti per l'esame Dan

Sandan

Per iscriversi agli esami, gli allievi devono essere iscritti a Kisociety H, Q, Japan e a KSV

Per presentarsi all'esame di Sandan, i candidati devono aver trascorso due anni dal conseguimento del

Nidan Ki di Aikido .

E lo Shoden di Shinshin Toitsudo. Questo esame può essere sostenuto contemporaneamente al Sandan oppure in precedenza rispetto al Sandan

I candidati di età superiore ai 60 anni sono esentati dal Tanizugake. (Randori)

Tutti gli Hitori waza: eseguirli al proprio ritmo, contando da soli

L'esaminatore effettua il ki test ogni volta che lo ritiene opportuno

Hitori waza

Eseguire l'intera sequenza di Hitori waza. L'esaminatore effettuerà il test in qualsiasi momento della sequenza, se lo ritiene opportuno

1. Tutti gli Hitori waza: contare al proprio ritmo.

Kumi Waza

1. Yokomenuchi (5 tecniche)
2. Katatedori (5 tecniche)
3. Ushirotekubidori (5 tecniche)
4. Munatsuki (5 tecniche)
5. Shomenuchi (5 tecniche)
6. Bokkendori (5 tecniche)
7. Tantodori (5 tecniche)

Proseguimento dell'esame Sandan

8. Kengi 1 e Kengi 2

9. Jogi 1 e Jogi 2

Tsuzuki waza

Eeguire a propria scelta un Taigi dal n. 10 al n. 19

Ad eccezione del n. 15, designato il giorno prima dell'esame

10. Goningake 5 Attacanti

PRINCIPI

CINQUE PRINCIPI DELLO SHINSHIN TOITSU AIKIDO

1. Il Ki si espande.
2. Conosci la mente del tuo avversario.
3. Rispetta il Ki del tuo avversario.
4. Mettiti nei panni del tuo avversario.
5. Guida con sicurezza.

QUATTRO PRINCIPI PER MANTENERE CORPO E MENTE UNITI

1. La mente è concentrata sul punto uno
2. corpo è completamente rilassato
3. peso di tutto il corpo è basso
4. il Ki si espande in tutte le direzioni

CINQUE PRINCIPI DELLE PROVE DI KI

1. Non si verifica la forza fisica del corpo, ma la calma della mente
2. Verifica in base all'abilità e al livello dello studente
3. Non forzare né imporre condizioni allo studente, ma aiutalo a comprendere
4. Impara a sottoporre alla prova gli altri compagni
5. Non insegnare come superare la prova, ma insegna il significato della prova

CINQUE PRINCIPI DELL'ESERCIZIO DEL KI

1. Una postura in cui un punto nella parte inferiore dell'addome funge da centro.
2. Una postura di espansione del Ki.
3. Una postura in cui puoi rilassarti e sentirti libero.
4. Una postura in cui non c'è tensione. Una postura in cui puoi percepire il ritmo.
5. Percepisci e mostra un chiaro senso del ritmo nei tuoi movimenti.

Questi principi sono stati elaborati dal Tohei sensei e continuano a costituire la base dei suoi insegnamenti. Koichi Tohei sensei, attraverso un intenso e rigoroso percorso di crescita personale e di ricerca, ha ampliato e perfezionato il suo metodo di comunicazione rivolto agli aikidoka di tutto il mondo. Tra il 1953 e il 1976, ha effettuato più di 18 soggiorni in Occidente, durante i quali ha diffuso il Ki Aikido e ha fondato sale di allenamento di Ki Aikido in tutti gli Stati Uniti e in più di 20 paesi stranieri.

ETICHETTA E BUONE MANIERE

Silenzio e rispetto: quando il sensei o l'istruttore sta spiegando una tecnica o

1. Etichetta: tutto ciò che riguarda il luogo in cui pratichiamo (la sala, lo spazio, il tatami) è fondamentale. Il luogo in cui svolgiamo le pratiche, il rapporto tra i praticanti e il sensei o l'istruttore formano un'unità; pertanto, qualsiasi cosa influisce sull'intero sistema.
2. Calligrafia e fotografia: occorre riservare uno spazio sulla parete per appendere la calligrafia del Ki e, alla sinistra del Ki, la foto del fondatore della Ki-Society, H.Q. Koichi Tohei sensei. Qualora non si disponga di uno spazio sulla parete, questi oggetti andranno collocati su un piccolo leggìo o su una panca, a mo' di piccolo altare.
3. Ordine e rispetto: il modo in cui si sistemano e si mettono in ordine tutte le cose, così come il rispetto per ogni azione, crea le condizioni per una buona pratica. Ciò genera un'atmosfera piacevole e promuove il rispetto per il luogo, aiutando tutti i praticanti a crescere come persone di cuore.
4. Pulizia del tatami: il tatami deve essere sempre pulito e disinfettato. È consigliabile pulirlo con un mocio e un disinfettante prima di ogni lezione.
5. Dettagli aggiuntivi: può essere accompagnato anche da un tavolino con fiori o ikebana e da un armadietto con boken, jo e tanto.
6. Abbigliamento: Tutti i praticanti devono indossare l'abbigliamento adeguato: un judogi (tuta bianca) con il logo KSV. Questo deve essere mantenuto bianco, pulito e privo di sporco e odori derivanti da scarsa igiene.
7. Igiene personale: L'igiene personale è fondamentale. Entrando sul tatami, i piedi devono essere puliti.
8. Saluto all'ingresso nella sala, dalla porta, secondo la tradizione.
9. Protocollo sul tatami: All'interno della sala, una volta raggiunto il tatami, si saluta nuovamente. Successivamente, ci si gira dando le spalle al tatami per lasciare le ciabatte rivolte verso l'uscita, in modo che sia più facile e veloce indossarle all'uscita. Una volta sul tatami, in piedi, si saluta il sensei o l'istruttore e si saluta il Somen. All'inizio e alla fine della lezione, si saluta nuovamente il Somen tutti insieme. Successivamente, ci si infila le ciabatte, ci si gira e si saluta il tatami prima di uscire.
10. Rispetto tra compagni: Il rispetto tra compagni crea un ambiente in cui tutti cresciamo come persone e la nostra coscienza si illumina. Ci salutiamo tra di noi all'inizio e alla fine delle tecniche.

11. Difficoltà durante la pratica: Durante la pratica, quando sorgono difficoltà nelle tecniche (quando non vengono eseguite correttamente), dobbiamo sempre rivolgerci all'istruttore o al sensei, poiché questa è la funzione principale di un istruttore.
12. Spiegazioni non autorizzate: È una grave mancanza di rispetto cercare di spiegare le tecniche a un compagno senza l'autorizzazione del sensei o dell'istruttore. Lo è anche eseguire le tecniche in modo diverso dalle istruzioni fornite in classe dall'istruttore, specialmente in sua presenza.
13. Attenzione all'istruttore: Dobbiamo essere sempre attenti all'istruttore ed eseguire le tecniche e gli esercizi nel modo più fedele possibile alle sue indicazioni. Quando sorgono dubbi, bisogna sempre consultare il sensei o l'istruttore, mai tra compagni.
14. Quando si parla, bisogna mantenere il silenzio. È scortese mormorare tra compagni o non prestare attenzione.
15. Cinture nere (Jisenkai): Tutte le cinture nere devono indossare sempre l'hakama e mantenere la propria divisa pulita e stirata.
16. Importanza della cura di sé e dell'uniforme: la mancata attenzione a questi aspetti denota una chiara mancanza di comprensione della pratica e dei suoi aspetti filosofici.
17. Esemplarità delle cinture nere: le cinture nere devono essere un modello di pratica esemplare sotto ogni aspetto, poiché rappresentano un punto di riferimento per i praticanti di grado inferiore e fungono da specchio per i principianti.
18. Puntualità e preparazione: È molto importante arrivare 20 minuti prima dell'orario di inizio della lezione. Ciò influisce sul corretto svolgimento degli orari e va a vantaggio di tutti. Bisogna sempre preparare alcune cose: sistemare il tatami, pulire, organizzare l'armeria, appendere le foto, preparare il libretto dei detti, i fogli di pratica, i principi, i taigi e i gradi di Ki. Qualche volontario tra i praticanti veterani deve leggere il detto selezionato, concordato in precedenza con il sensei.

GLOSSARIO

Parole più utilizzate nella pratica dello Shinshin Toitsu Aikido.

Di seguito sono riportati i termini giapponesi che utilizziamo abitualmente nella nostra pratica, insieme al loro significato:

Aikido: Ai: Unione; **Ki:** Universo; **Do:** Via.

Agura: Seduto a gambe incrociate.

Ani-deshi: Allievo avanzato.

Atemi: Colpire i punti vitali.

Ai hanmi: Nage e uke hanno lo stesso piede in avanti.

Bokken: Spada di legno utilizzata per l'allenamento.

Budo: Bu: Militare, marziale.

Do: Cammino o pratica spirituale e di crescita personale.

Budoka: Studente di Budo.

Dai: Grande.

Dai Sensei: Gran maestro.

Dan: Grado della cintura nera.

Enshin ryoku: Forza centrifuga di una tecnica.

Fudoshin: Mente incrollabile.

Fudotai: Corpo immobile.

Gedan: Livello inferiore; sotto la cintura.

Genkan: Ingresso principale del dojo.

Gyaku Hanmi: Nage e uke hanno il piede opposto in avanti.

Gi / Kimono: Divisa da allenamento, generalmente di cotone bianco. Il modello imbottito è ideale per i principianti.

Hajime: Parola che si pronuncia all'inizio di un allenamento o di un attacco multiplo.

GLOSSARIO CONTINUA

Hakama: Gonna/pantalone a pieghe di colore nero (a volte blu scuro), che si indossa sopra il gi. Solo i praticanti con grado shodan (cintura nera di 1° Dan) o superiore possono indossare l'hakama. In alcuni dojo, anche le donne con grado inferiore allo shodan possono indossarla.

Hara: L'intera zona addominale inferiore. Da non confondere con "un punto specifico nell'addome inferiore".

Hombu: Sede centrale di un'organizzazione.

Hidari: Lato sinistro.

La postura triangolare. Questa postura deve essere rilassata, comoda e naturale, senza apparire né sembrare artificiale o rigida. Partendo da una corretta postura hanmi, è possibile muoversi facilmente in qualsiasi direzione.

Hanmi Handachi: Tecniche in cui nage è in ginocchio e uke è in piedi.

Happo Giri: «Taglio in otto direzioni» con la spada.

Irimi: Movimento in avanti o verso l'interno.

Jo: Bastone di legno utilizzato durante la pratica. La lunghezza corretta corrisponde approssimativamente alla distanza tra l'ascella (sotto la spalla) e il pavimento, con il braccio disteso.

Kagami Biraki: Festa giapponese di Capodanno. Nel dojo, è solitamente un evento speciale con lezioni specifiche e una conferenza del Maestro Capo. Tradizionalmente, si celebra la prima domenica di gennaio.

Ki: La forza vitale essenziale; energia creativa fondamentale.

Kiai: Letteralmente "riunione degli spiriti". È un grido penetrante che ha origine nell'Hara. Nell'Aikido, la forma standard del kiai è "ee-yay-ee".

Kime: Concentrazione di energia fisica e/o mentale.

Ki Musubi: Unire il Ki; muoversi come un tutt'uno.

Ki Nagare: Flusso di energia.

Kohai: Allievo o insegnante dello stesso grado che ha iniziato la propria formazione dopo di te.

Kokoro: Cuore

GLOSSARIO CONTINUA

Kokyū: Letteralmente “soffio o respiro”. Si riferisce alla potenza generata attraverso una respirazione profonda del Ki, che emana da un punto nella parte inferiore dell’addome.

Mudansha: Allievo senza grado.

Migi: Lato destro.

Chikara: Forza.

Chudan: Livello medio del corpo; zona che va dalla vita al collo.

Shomen: simbolo onorifico del Ki e l’immagine del Maestro, situati al centro della parte anteriore dell’area di allenamento.

Kokyuho: Pratica di respirazione calma insegnata da Koichi Tohei Sensei.

Keiko: Sessione di pratica o allenamento.

Katana: Spada lunga o corta utilizzata dai samurai giapponesi.

Kesagiri: Taglio con la spada in diagonale, dalla spalla all’anca.

Kiu: Gradi precedenti allo Shodan (cintura nera).

Kamae: Postura fisica che si assume durante la pratica.

Kagura: Nel Misogi, le due persone che assistono, sedute di fronte all’Osa.

Randori: Attacco e difesa multipli liberi. Nel Ki Aikido, si svolge solitamente alla fine degli esami a partire dallo Shodan.

Rei: La parola che dà l’ordine di salutare tutti insieme.

Reisheishin: Lo spirito che è un tutt'uno con l’Universo.

Sensei: maestro o istruttore. Ancora più importante, colui che guida il cammino.

Sokuboku: Soku: respiro; Boku: legno. Listelli di legno utilizzati per indicare i cambiamenti nel respiro controllato e nella meditazione.

Tanto: Pugnale di legno utilizzato nella pratica.

GLOSSARIO CONTINUA

Zenpo Kaiten: Capriola in avanti.

Zengo Kiri: Taglio in avanti e all'indietro.

Zenpo: In avanti.

Zenpo Ukemi: Caduta sicura in avanti.

Ushiro Ukemi: Caduta sicura all'indietro.

Zenshin: corpo intero.

Zori: Sandali.

GLOSSARIO ARMI

Le nostre armi sono di legno e simulano quelle vere. All'epoca dei samurai ci si allenava con armi vere, il che causava numerosi incidenti, a volte molto gravi. Con il passare del tempo, le armi di legno sono entrate a far parte degli allenamenti, lasciando quelle vere solo agli esperti e ai veterani con molti anni di pratica.

Tanto: Sostituto del pugnale.

Bokken: Sostituto della spada katana.

Jo: Sostituto della lancia. Veniva utilizzato anche come bastone dai monaci pellegrini, che a volte dovevano impiegarlo come arma per difendersi dai ladri lungo le strade.

NOMI DELLE FORME DI ATTACCO

Giri: Taglio diagonale, dalla spalla all'anca.

Yoko Men uchi: Colpo o taglio su uno dei lati della testa.

Yoko: laterale. Men: testa.

Uchi: tagliare.

Katate Kosa Dori: afferrare l'ukemi all'altezza del polso (stessa mano, stesso piede).

Katate Dori: afferrare l'ukemi all'altezza del polso (mano diversa, piede diverso). Esempio: la mano sinistra afferra la mano destra dell'ukemi. Katate

Ryotemochi: Afferrare con entrambe le mani all'altezza dell'avambraccio.

Katadori: Afferrare all'altezza della spalla.

Kata Ryotedori: Afferrare all'altezza di entrambe le spalle.

Katatedori Ryotemochi: Afferrare l'ukemi con entrambe le mani all'altezza dell'avambraccio. -

KI:

«Ki» è composto da due caratteri diversi, ciascuno con un proprio significato: per la prima parte possiamo dire «nuvole e pioggia», che cadrebbero dal cielo, ma allo stesso tempo può significare «vapore», che salirebbe verso l'alto. La seconda indica «riso». Se il carattere in alto significa nuvole e pioggia, allora il riso sembra assorbire l'acqua piovana e crescere. Se il primo carattere viene interpretato come vapore, allora il riso sta cuocendo. In entrambi i casi si espande verso l'esterno. È importante comprendere perché l'antica cultura cinese abbia scelto questi simboli per rappresentare il Ki dell'universo. Ovviamente, ciò che la parola «Ki» rappresentava era carico di significato. Infatti, se la pioggia non arrivava e il raccolto di riso non si realizzava, la gente non sopravviveva. C'era la fame. Tutti soffrivano. Pertanto, l'arrivo della pioggia, il raccolto prospero di riso e l'uso del riso come cibo significavano la vita stessa. Usavano questa combinazione di caratteri per creare il kanji che rappresenta il Ki – in altre parole, la vita stessa. La vita. Molti credono che ki, chi, prana, mana, ecc. siano tutti una forma di energia. Questo non è sbagliato. Ma le persone concepiscono l'energia come un tipo di potere: qualcosa che si può coltivare e usare a proprio vantaggio. Si pensa: «Posso estendere il mio Ki verso di te».

Dal libro: «Letting go» (versione inglese) «Dejar ir» (versione in spagnolo) Tradotto in spagnolo da KSV

QUATRO DELL'ESERCIZIO DEL KI

1. I movimenti sono incentrati sul punto uno
2. Ki si espande in tutte le direzioni
3. Muoviti liberamente e con scioltezza
4. Percepisci e mostra un chiaro senso del ritmo nei tuoi movimenti

ISTRUTTORI DI Ki AIKIDO TOSCANA

Istruttore principale

Patrizio Bronzi. Sensei

Instructore (Master)

YONDAN (4° Dan)

CHUDEN (ki)

Associate examiner , Associate lecturer

Instructores Assistant Lectures

Luciano Monini

3° Dan (Sandan) Assistant Lecturer

Marco Faleppi

1° Dan (Shodan) - Assistant Lecturer

Massimo Fagioli

1° Dan (Shodan) - Assistant Lecturer

Patrizio Bronzi
Responsable Tecnico

TEL +39 3280888924

bronzipat@gmail.com

<https://shinichitohei.com/category/spanish/>

<https://www.kiaikidotoscana.it/home>

SALUS FITNESS
PIAZZA CORALLI 8
52028 TERRANUOVA BRACCIOLINI, AREZZO – ITALIA
TEL. +39 055 9199808
P.I. 02344960501
SOC. SPORTIVA ISCRITTA AL REGISTRO DEL CONI