

Ki-News

Rivista ufficiale della Kinokenkyukai Italia

kinews@kiaikido.it

Newalwrtter Bimestrale

Edizione N°1 del gennaio 09

Editoriale

Ecco un nuovo inizio, sotto forma di Ki-



news, un modo di riflettere sulle nostre esperienze
Pagina 1

Intro del presidente

Nella passata esperienza, sebbene anche allora fosse stata richiesta la partecipazione....
Pagina 2

Voci dal Dojo

La Ki no Kenkyukai Italia è presente in 12 regioni del Bel Paese per un totale di 49 dojo
Pagina 3

Aikido on the net

Alla scoperta dell'Aikido sulla rete. Questa piccola rubrica si propone di segnalare alcuni dei siti sul web ...
Pagina 4

I sette Samurai

Nel Giappone del cinquecento, sconvolto dalle guerre civili, alcuni



contadini assoldano sette samurai per difendersi dai briganti
Pagina 5

Il Ramen e altre curiosità giapponesi



Il Ramen è il mio piatto preferito non solo perchè
Pagina 6

La Foto del Mese

un tuffo nel passato e l'ultima esperienza insieme
Pagina 7

Editoriale

K i - N e w s

Ecco un nuovo inizio, sotto forma di Ki-news, un modo di riflettere sulle nostre esperienze e mettere a fuoco elementi importanti per la nostra pratica.

Questa nuova versione è nata dalla voglia di tutti di consolidare l'identità comune, di condividere le nostre esperienze e magari di essere meglio identificati anche all'esterno.

Questo è il numero 0 e sarà l'inizio, avremo quindi modo di far crescere tutte le idee che ora stiamo sviluppando, che sono ancora in forma embrionale, l'edizione è trimestrale.

Tratteremo argomenti legati all'aikido dal nostro punto di vista, iniziando da un'intervista fatta ai fondatori della kinokenkukai Italia, seguirà una

rubrica dedicata all'Aikido (Aikido on the net) nel web con indicazioni, curiosità su come muoversi e dove trovare quello che cerchiamo in modo corretto, sarà presente una rubrica dedicata ai Dojo, dove ogni



dojo dovrà raccontarsi e illustrare la pratica quotidiana, la dimensione personale e le proprie valutazioni; non mancherà una rubrica sulla cultura giapponese: Kurosawa, l'ikebana, ma anche la cucina e tutto

quello che può arricchire la nostra conoscenza.

La redazione è composta da me e da Francesco Ingemi, ma saremo principalmente coordinatori del contributo di tutti, perchè solo insieme potremo partecipare allo sviluppo del Ki-News, arricchire la nostra documentazione e distribuirla.

Mi auguro che la fusione del "nuovo& vecchio" Ki-News aumenti l'entusiasmo e la motivazione verso una pratica così meravigliosa che unisce un insieme eterogeneo di persone e situazioni nella continua acquisizione di nuovi spunti per la ricerca dell'illuminazione

AC



Bentornato Ki News

Introduzione del presidente

Finalmente si riparte con il Ki News!

Nella passata esperienza, sebbene anche allora fosse stata richiesta la partecipazione degli associati e nonostante l'impegno dedicato alla pubblicazione da parte di due persone, il Ki News divenne solo un bollettino di comunicazione; fu così che decidemmo di sospenderlo.

Ora credo che i tempi siano cambiati e siano maturi per provarci nuovamente, ma ci vuole sempre la collaborazione di tutti gli associati e in particolar modo dei Responsabili di Dojo i quali sono invitati ad inviare dei testi descrittivi delle proprie esperienze e quelle degli allievi che anche se potranno sembrare di poca importanza saranno molto utili a tutti noi. Saranno

altresi graditi invii di foto o anche di domande da porre all'attenzione di tutti. Avremo così il materiale per poter pubblicare il KI News tre volte



all'anno.

Avere una rivista è sicuramente una nota positiva per mantenere informati e uniti tutti i membri dell'Associazione.

L'entusiasmo e l'impegno sono essenziali per qualsiasi iniziativa, doti che sicuramente non mancano ad Andrea e Francesco: per questo non mi

rimane che augurare a loro (e a tutti) buon lavoro.

**Il Presidente
Mario Peloni.**



Alla scoperta dei Dojo della Ki no Kenkyukai Italia

Ecco dunque un'altra nuova rubrica che troveremo in ogni uscita del rinato Ki-News!

La Ki no Kenkyukai Italia è presente in 12 regioni del Bel Paese per un totale di 49 dojo.

A grandi linee potremmo dire che ad oggi la pratica del Ki-Aikido è diffusa al nord, al centro e nelle regioni insulari d'Italia: nessuna presenza di dojo affiliati si registra a sud di Roma.

Con questo insieme così vasto di regioni dagli usi e costumi diversi vorremmo dare tramite questa rubrica la possibilità ad ogni dojo di presentarsi, di far conoscere agli altri praticanti la sua realtà e la sua storia in modo da avvicinare almeno virtualmente i praticanti di tutt'Italia.

Ma per far questo ci serve l'aiuto di tutti i volenterosi !!!

Chiediamo dunque ai responsabili che avessero voglia di presentare il loro dojo, ovviamente aiutati dai rispettivi allievi, di redigere una breve scheda della loro palestra, con qualche foto e magari qualche riga di testo sulla storia del dojo e degli istruttori che vi insegnano.

Una linea guida potrebbe essere rappresentata dalla seguente scaletta:

Nome dojo e sua localizzazione.

Presentazione del Responsabile, degli istruttori e indicazione dello Shihan di riferimento.

Breve storia.

Corsi attivi (adulti bambini, corsi di Ki, Kenkodo e

per istruttori).

A piacere, eventuali commenti degli allievi.

Il tutto corredato da foto della struttura, dei momenti di pratica ed ovviamente, foto di gruppo.

A seconda del materiale, decideremo quanti dojo presentare per uscita (ma non più di 2).

Non ve la prendete quindi d'animo se dopo aver redatto la vostra scheda non la vedrete pubblicata subito: tutte quelle pervenute verranno pubblicate, solo magari dopo qualche mese!

Vi ringraziamo anticipatamente per la vostra collaborazione: aspettiamo gli identikit del vostro dojo!

FI

A i k i d o o n t h e n e t

prime indicazione per navigare

Alla scoperta dell'Aikido sulla rete.

Questa piccola rubrica si propone di segnalare alcuni dei siti sul web più interessanti che si occupano di Aikido od argomenti affini attraverso una piccola descrizione delle peculiarità principali.

Per cominciare subito in grande stile, come prima uscita prendiamo in esame un sito "storico" dell'Aikido su web (e non solo...)

AIKIDO JOURNAL online
www.aikidojournal.com

Caratteristiche:

Lingua: Inglese (ma alcuni articoli tradotti anche in italiano).

Scuola di Aikido di riferimento: Tutte. **Costo:** consultabile gratuitamente, funzioni estese per gli abbonati.

Multimedia: Vasta raccolta di foto e filmati molti dei quali "storici"

Argomenti: storia, interviste.

Particolarità: Enciclopedia dell'Aikido molto articolata e dettagliata, database dei Dojo di tutto il mondo.

Aikido Journal è probabilmente la rivista d'informazione più importante relativa al mondo dell'Aikido: originariamente

rivista cartacea, per più di 30 anni sulle sue pagine hanno trovato spazio articoli "storici" ed interviste ai "giganti" dell'Aikido (tra i quali Tohei, Saito, lo stesso Fondatore Ueshiba Morihei).

La nascita di questa pubblicazione si deve a Stanley Pranin, praticante Statunitense che nutriva un forte interesse sulla storia della nostra Arte e sulla biografia del Fondatore.



La sua iniziativa trovò un buon riscontro e, quando l'autore si trasferì in Giappone per approfondire le sue ricerche, la pubblicazione si arricchì di articoli ed interviste ai grandi Maestri di quel tempo, divenendo una pubblicazione periodica prima con il nome di "Aiki-news" e successivamente "The Aikido Journal". La rivista ha fatto ormai da svariati anni il passaggio da carta stampata a web con un

ottimo risultato di contenuti e multimedialità.

Il sito può contare su una base di articoli enorme che tratta i più svariati argomenti: dalla storia, alle interviste ai resoconti delle manifestazioni ed alla didattica di insegnamento, attraverso il contributo di praticanti da tutto il mondo che hanno arricchito il sito traducendo nella loro lingua i contenuti in inglese.

La "maschera" per selezionare gli articoli

Un'enciclopedia dell'Aikido
Una delle peculiarità del sito è quella di ospitare una vera e propria "Enciclopedia" dell'Aikido. Le sue voci riguardano personalità di primo e di secondo piano della disciplina, termini e concetti importanti e secondari che per cultura possono interessare tutti gli appassionati non solo di Aikido, ma anche di cultura Nipponica. Una risorsa importante per tutti gli appassionati! (purtroppo, solo in Inglese...).

FI

I sette samurai

Kurosawa I sette Samurai

Shichinin no samurai

Giappone 1954, B/N

regista : **Akira Kurosawa**

con :

Takashi Shimura

Toshiro Mifune

Yoshio Inaba

Seiji Miyaguchi

Minoru Chiaki

Daisuke Kato

Ko Kimura

Kamatari Fujiwara

Kuninori Kodo

Bokuzen Hidari

Nel Giappone del cinquecento, sconvolto dalle guerre civili, alcuni contadini assoldano sette samurai per difendersi dai briganti. Vincendo le barriere di classe, i mercenari solidarizzeranno con gli agricoltori e si sacrificano per loro : alla fine il saggio capo

(Shimura) dei samurai sentenzia " ancora una volta abbiamo perso ...i veri vincitori sono loro ", siamo in presenza di un film d'avventura dal sapore epico, che nasconde un componimento poetico sulla terra e la

solidarietà, tradotto in immagini da un vero maestro del cinema.

Al centro c'è il confronto, lo scontro fra le due culture, quello della terra e quello

delle armi; l'attaccamento alla terra è descritto nella globalità degli atteggiamenti di tutto il villaggio: un ritratto collettivo dei contadini; il codice delle armi è rappresentato dai diversi caratteri dei samurai, i quali incarnano aspetti diversi della morale e del comportamento giapponese.

Kambei (Shimura) è la saggezza il disincanto
Heihachi & Gorobei (Chiaki & Inaba) sono l'astuzia e lo spirito ribelle della gioventù

Kyuzo (Miyaguchi) è la concentrazione
Katsushiro (Kimura) è la generosità e l'idealismo
Shichiroj (Kato) è la tecnica che vuole restare nell'ombra

Kikuchiyo (Mifune) lui è il personaggio che lega le due culture

I sette attraversano la loro vita combattendo con le loro contraddizioni e usano proprio questo attrito per creare

quell'energia che

permette

loro di

andare avanti

anche nelle

situazioni

più ostili.

Questo film,

oltre a essere



una pietra miliare della cinematografia, con i suoi silenzi, la " purezza " dei combattimenti, la molteplicità delle situazioni e dei registri espressivi, la profondità dei significati, è una pausa di riflessione che ci si propone con perenne attualità.

AC





R a m e n

Il Ramen

E' il mio piatto preferito non solo perchè il sapore, meglio i sapori, incontrano il mio gusto, ma anche perchè rappresenta sicuramente un insieme di belle sensazioni e ricordi. Il primo ramen l'ho magiato in Giappone dopo una lezione con il maestro Tamura, in una via di Tokyo da un ambulante. Era un ambientazione molto particolare in una bella serata di ottobre '98. poi ho sempre cercato in Italia, ad ogni viaggio in Giappone sia lavoro che aikido ho sempre cercato un ambulante per rivivere quelle sensazioni. onestamente se qualcuno di voi passasse da Tokyo fate un salto in Ongosanchoe e dopo la stazione di polizia sull'incrocio, prima del macdonald. Questo mini ricetta ovviamente è solo per condividere con voi appassionati un'altro modo per assaporare il Giappone, ho indagato con un caro amico Giapponese cuoco, che con molto garbo mi ha detto che la ricetta è formalmente corretta, ma ci sono così tanti modi, metodi e contaminazioni che questa può essere considerata solo una traccia iniziale per poi subire tutte le possibili modifiche cercando sempre particolari diversi.

Ingredienti per una ciotola di Ramen: 400cc circa di brodo che secondo il gusto può essere di pollo, manzo o verdura.

* pasta, bigoli oppure troccoli sono quelli più simili alla pasta per Ramen.

* salsa di soia.

- * Come guarnizione, a piacere: porro
- * germogli di soia rosolati in padella con salsa di soia
- * fettine di arrosto
- * uovo sodo
- * mais
- * wakame
- * nori

1. Preparazione: Preparare il brodo e quando pronto aggiungete 1 cucchiaino di salsa di soia, 1 cucchiaino di sale ed uno di zucchero, un pizzico di pepe. Tenete presente che il brodo per Ramen ha sempre un sapore molto deciso anche abbastanza salato.

2. Preparare la pasta, facendola bollire normalmente.

3. Mettete la pasta scolata nella ciotola e coprite quasi completamente con il brodo condito.

4. In fine, guarnite con gli ingredienti che avete deciso di usare. Nella foto sopra abbiamo usato delle fettine di arrosto, uovo sodo, germogli di soia e porro, oppure aggiungere cipolline fresche, aglio tostato o fresco un pizzico di pepe macinato oppure anche scaldare dell'olio e far rosolare delle cipolle fresche, appena ben rosolate possiamo toglierle e usare l'olio aromatizzato per condimento finale.

Nei ristoranti di Ramen, solitamente offrono almeno 3 tipi di gusti shoyu (=salsa di soia), sale e miso. Il brodo è preparato con pollo, con osso di maiale (tonkotsu)



oppure pesce, però non c'è una regola, quindi potete

prepararlo seguendo il vostro gusto. mi raccomando il risucchio che è necessario visto la temperatura e comunque a potere liberatorio per il tabù da galateo.

possiamo variare i condimenti finali e gli ingredienti, ma mantiene una grande importanza la cura e la preparazione del Brodo.

Possiamo fare shopping su internet per gli ingredienti più rari o ripiegare su quelli liofilizzati. www.ramen.it.

Se poi ...almeno su Firenze.. vogliamo provare un Ramen bar possiamo provare Banchi Ramen in via Banchi n° 14/r (FI)

vi auguro ... buona cena

AC



Firenze 1976 Costa dei Magnoli



Modena Stage Istruttori 29/11/08