

Ki-News

Rivista ufficiale della Kinokenkyukai Italia

kinews@kiaikido.it

Newalwrtter Bimestrale

Edizione N°3 di Luglio 09

Editoriale

Nel terzo numero valutazione di una



prima parte del nostro percorso
Pagina 1

Intervista

Continuiamo con le interviste per comprendere i percorsi dei nostri maestri
Renata Carlon
Pagina 2



Storia

I grandi samurai del passato
TESSHU YAMAOKA
Pagina 3



Voci dal Dojo

In questo numero incontriamo un gruppo di livorno lo Shinsei
Pagina 4

Aikido on the net

Un punto di vista "divertente" sulle arti marziali
Pagina 6

Esperienze di Pratica

L'esperienza di un praticante
Silvio Putero
Pagina 6



La Foto del Mese

Lo stage di Dobbiaco
Pagina 7



Editoriale

Carissimi

Siamo arrivati all'estate, che per noi coincide un po' con la conclusione di una stagione di pratica. Siamo anche arrivati al numero 3 del Ki-News e finalmente sembra che in associazione si respiri un po' più di entusiasmo.

Tutte le volte però che ho occasione di scambiare due parole con qualcuno fuori dal tatami, l'argomento che prima o poi andiamo a toccare è:

"Ma non facciamo nulla per diffondere la nostra pratica": sempre e comunque avverto insoddisfazione.....ma poi, a parte qualche critica, nessuno ha proposte.

Sicuramente potremmo cambiare l'atteggiamento e rimane il fatto che Io e Francesco abbiamo enormi difficoltà a reperire il materiale per il Ki-News..... compreso quello per la rubrica "Voci dal Dojo"ma come mai non vogliamo condividere le nostre esperienze?

E' evidente che tutti i Dojo distribuiti come sono possono avere problemi e

esigenze diverse, ma almeno un obiettivo comune lo potremmo avere. Non credo che sia molto importante il n° degli allievi, ma vale il concetto con cui ognuno di noi sviluppa la sua lezione, la sua pratica in funzione degli insegnamenti del Doshu e degli Shihan .



La ricerca e il percorso di un praticante siano stimolo per gli altri praticanti, da condividere realmente e praticare insieme. Mi risulta difficile pensare che un istruttore o un maestro possano essere

ad un buon livello senza perseguire, almeno nell'intenzione, lo sviluppo di tutti. Sono argomenti complessi che toccano una vastità enorme di elementi e probabilmente non basterebbe una discussione di una settimana, ma occorre provare ad iniziare la discussione, lo dobbiamo a tutti gli allievi e alle persone che si affacciano alla pratica, la riflessione deve partire dalle nostre reali esperienze, la nostra realtà merita di essere valutata, monitorata perché le azioni future derivino proprio da noi ed abbiano la nostra impronta; non si devono costruire teoriche riflessioni, ma fare della teoria su ciò che abbiamo sperimentato. Non possiamo permetterci di sommergere, disperdere momenti che per noi sono stati fortemente significativi.

Mi auguro che tutti gli utenti del ki news abbiano voglia di essere coinvolti per poter realmente costruire le nostre nuove basi per il futuro dell'associazione nell'entusiasmo della pratica. Vi auguriamo Buone Vacanze e Buona Pratica .

Andrea



Intervista

a Renata Carlon

KN.- Agli inizi della pratica: provenienza e figure di riferimento (maestri)

R. Ho iniziato molti anni fa e in quel periodo (anni 60-70) come maestri in Italia c'era TADA KAVAMUKAI e NOCQUET.

Per me erano figure carismatiche e la disciplina aveva un fascino particolare. Col tempo dopo aver viaggiato e conosciuto vari maestri come se un cieco ricevesse la vista ho incontrato il M. TOHEI. Il cammino si è rinnovato di nuove esperienze con il suo allievo KENYIRO YOSHIGASAKI la pratica si è trasformata e il cammino ha preso una piega diversa.

KN. - La vecchia Ki no Kenkyukai

R. Quando un gruppo di italiani per la prima volta praticarono con il M. TOHEI ci si mise d'accordo, pieni di entusiasmo, per fondare l'associazione.

KN. - L'evoluzione della Ki no Kenkyukai dagli inizi ad oggi e l'evoluzione dell'KI Aikido

R. Agli inizi i soci fondatori dettero molta energia per l'Associazione e il gruppo cooperava in modo solidale, oggi mi sembra che le persone praticano solo per se stessi senza pensare al gruppo.

KN. - L'aspetto gerarchico: Doshu, Shihan e Responsabili di Dojo

R. L'aspetto gerarchico non mi è mai interessato la pratica per me è un cammino che non finisce mai.

KN. - Le pratiche preferite (di ogni Shihan) ed il loro sviluppo

R. Non saprei dire delle pratiche preferite da ogni Shihan, credo che ognuno segua le basi della scuola del nostro Maestro.

KN. Obbiettivi, limiti, scopi dell'Associazione oggi

R. Penso che gli obiettivi dell'Associazione oggi siano sempre gli stessi di un tempo. Tenere insieme un gruppo che ha gli stessi ideali e gli stessi scopi.

KN. - Quale aspetto possiede maggior importanza nel vostro percorso e come è possibile trasmettere le vostre esperienze a tutti i praticanti

R. Non ho la pretesa di pensare che molti avranno capito le mie esperienze e quello che volevo trasmettere ma so che con un piccolo gruppo ho fatto un bel pezzo di strada assieme

KN. - Il rapporto con le contraddizioni fra pratica di pace e efficacia marziale può avere un risvolto positivo nella ricerca della "via"

R. Non penso che la nostra pratica sia una pratica di pace ma una pratica per conoscere meglio se stessi e in questo modo aiutare gli altri, la parte che si usa dire marziale non è altro che una ricerca dell'arte del corpo e della mente.

KN. - Qual'è la sua tecnica preferita e perché

R. Non ho mai avuto una tecnica preferita

KN. - Un vostro punto fondamentale per sviluppare

R. La mia ricerca dell'unità, dopo un lungo cammino è come si fa a scoprire le molteplicità delle cose, sentimenti, emozioni, stati d'animo, questo è il ritmo, la colonna sonora del lavoro interiore, cercando nel passato le risposte al presente.

La coltivazione della mente è la pratica per sviluppare ad educare tutte le potenzialità della mente.

Se manca questa educazione a portare al massimo questa potenzialità della mente si resta nella condizione di sofferenza attaccamento ed ignoranza. Volgere l'attenzione al respiro è un attività che sorregge anzitutto questo salutare risvegliarsi al presente. Vivere è praticare con il metodo la coscienza di sentirsi vivi per il solo fatto che si soffre e si gioisce. Possiamo trasformare la nostra maturità raggiunta in un altro progetto senza che significhi, ormai superati i traguardi della giovinezza, tradire i compiti e le responsabilità. Ringrazio tutti quelli che mi hanno aiutato ad aver avuto la possibilità di essere quella che sono.

RENATA CARLON

I grandi Samurai

TESSHU YAMAOKA



Uno degli ultimi grandi samurai nella cui storia affondano le radici dell'Aikido...

Negli anni di nascita e primo sviluppo dell'Aikido, molti grandi Maestri hanno approfondito la pratica della meditazione e del misogi, ricercando metodi complementari per apprenderli ed inserirli nel loro studio e nella loro didattica.

Il M° Tohei in particolare, nei primi anni in cui studiava con il Fondatore, affiancò alla pratica del Dojo estenuanti sessioni notturne e mattutine presso un dojo chiamato "Ichikukai" trovando numerosi spunti per approfondire la sua ricerca.

L'"Ichikukai", il cui nome significa "Società del 19" è un dojo fondato da uno degli allievi del personaggio a cui quest'articolo è dedicato, a cui fu dato questo nome per ricordare il giorno della sua morte, avvenuta il 19 luglio 1888.

Un talento prodigioso

Teshu Yamaoka nacque ad Edo (La vecchia Tokyo) il 10 giugno 1836 in una famiglia di samurai dignitari dello shogun con il nome di "Ono Tetsutaro". Fin dall'infanzia (9 anni!) fu avviato all'assidua pratica del Kenjutsu della scuola "Shinkage Ryu" e della "Ono ha Itto Ryu" rivelandosi fin da subito molto portato per le Arti Marziali. Iniziò presto a praticare anche lo zen; a 17 anni fu mandato a studiare presso l'Istituto militare Kobukan e venne introdotto alla scuola di lancia del M° Yamaoka Seizan rivelandosi subito uno dei migliori allievi tanto che Yamaoka, forse anche a causa delle sue cattive condizioni di salute (morì solo due anni dopo l'arrivo di Teshu), gli fece sposare la sorella lasciandogli in eredità la scuola ed il suo illustre nome: Ono Tetsutaro divenne Teshu Yamaoka.

In questo periodo della sua vita Teshu conduceva uno stile di vita alquanto irregolare dividendo interamente il suo tempo tra il kenjutsu ed il sake di cui era un grande estimatore. In uno degli episodi che si raccontano su di lui lo si vede, completamente ubriaco dopo una bevuta tra amici, domare un cavallo selvaggio afferrandolo per la coda e tirandolo fortemente. Il cavallo anziché scalfiare od opporre resistenza si girò mansuetamente e lo seguì. Questo è uno degli episodi che dimostrano la sua forza di spirito ed il suo approccio alle sfide. Il suo entusiasmo coinvolgeva anche chi gli stava attorno: cinque capitasse a casa sua, fosse un familiare, un amico o semplicemente il portalettere, veniva invitato a praticare con lui e trattenuto per molte ore successive.

Prodigioso anche nel fisico, misurava 180 cm per 90 kg, era un vero gigante tra i giapponesi del tempo. La sua forza e la bravura nell'uso della spada lo resero un avversario spavaldo e praticamente imbattibile, almeno finché all'età di 28 anni incontrò il Maestro della scuola Nakanishi ha Itto ryu Asari Gimei che, pur essendo di 20 anni più anziano oltre che più piccolo fisicamente, lo sconfisse senza alcuna difficoltà. Teshu, sconcertato dall'inattesa sconfitta, divenne allievo di Asari, come consuetudine dell'epoca. Intensificò ancora di più il suo allenamento votando ogni momento della giornata il pensiero alla spada: si racconta che quando mangiava incrociava e muoveva le bacchette immaginando situazioni di combattimento ed arrivò a svegliare di notte la moglie per farsi attaccare con il bokken così da studiare nuove idee che gli venivano in mente. Tuttavia i suoi sforzi non davano i risultati attesi: ogni volta che combatteva con il

maestro, veniva inevitabilmente sconfitto: una volta addirittura Asari lo incalzò fino all'entrata del Dojo, facendolo rotolare in mezzo alla strada e sbattendogli la porta in faccia. Giunse quindi alla conclusione che tutta la sua forza non poteva nulla contro lo spirito del Maestro ed iniziò a dedicarsi più profondamente alla meditazione. Arrivò così all'età di 44 anni quando, un mattino dopo una notte trascorsa in zazen, raggiunse l'illuminazione. Andò direttamente a sfidare il suo Maestro il quale, appena lo guardò, rifiutò lo scontro dicendogli "ora sei arrivato". Da quel momento Asari si ritirò dai combattimenti e dall'insegnamento, lasciando a Teshu la guida del Dojo. L'allievo divenuto Maestro, iniziò a sviluppare una propria scuola, che chiamerà "Muto Ryu" ("Scuola senza spada") e parallelamente ad approfondire lo zen divenendo anche un artista di pittura e calligrafo (oltre un milione sono le sue opere note oggi). Rivestì anche un influente ruolo politico: guardia del corpo dell'ultimo shogun e mediatore nella transizione verso l'epoca Meiji, divenne insegnante e consigliere dell'imperatore.

Teshu Yamaoka morì all'età di 53 anni a causa di cancro allo stomaco: delle sue ultime ore si dice che i suoi allievi si riunirono in silenzio intorno a lui ma Teshu, non sentendo alcun rumore di allenamento provenire dal Dojo, si arrabbiò e li riprese dicendo che solo un duro allenamento era il modo corretto per onorarlo. Poco prima di morire compose il suo ultimo poema e si sedette in seiza, spirando nella postura formale.

Alla scoperta dei Dojo

KI AIKIDO LIVORNO "Shinsei"

Premetto che... avendo dei genitori molto apprensivi, io non avevo mai avuto, prima esperienze di questo tipo, e di aver fatto tutt'altro, (atletica, tennis, etc..) nonostante una grande passione. E quindi il mio approccio con lo studio del ki aikido e le "arti marziali" ha inizio nel 1985 ha 24 anni !!! Tramite un amico collega di lavoro e adesso anche di pratica il quale mi dà notizie di questa singolare arte marziale che io non mai sentito nominare nemmeno lontanamente... ed è talmente entusiasta di questo che mi convinse ad assistere a una lezione. Naturalmente è amore a prima vista decido di iscrivermi. Il mio obiettivo è (penso di quasi tutti) "vado a fare qualcosa che mi serve come difesa personale" poi in realtà comprendi che utilizzare l'aikido solo ed esclusivamente per difesa personale è una cosa abbastanza riduttiva, c'è un mare di cose da studiare e che ancora oggi non ne sono ancora venuto a capo... è così iniziai la mia pratica sotto la guida del Maestro Bastianelli, fino a diventare istruttore, e suo vice e aiutante nello svolgimento del corso, nelle varie palestre che ci hanno ospitato, e con lui ho raggiunto il grado di 2° Dan e joden di ki. Nell' 2007 decido di lasciare la carica di vice e aiutante e di aprire il mio corso, un mio cammino, una nuova vita, e da qui ho preso spunto per il nome shinsei (rinascita). L'aikido è arte, allo stato puro, e quindi deve portare a sviluppare un modo personale di fare, in base alle proprie caratteristiche, naturalmente seguendo le linee guida del Doshu e del mio Shihan il Maestro Mario Peloni ai quali seguo costantemente gli insegnamenti e grazie a lui a novembre 2008 ho superato brillantemente l'esame per il 3° Dan al ki dojo di Firenze sotto l'occhio attento del Maestro Kenjiro Yoshigasaki il nostro Doshu.

Carlo Ibelli

Roberto 2 il ritorno...

La mia esperienza nel mondo delle Arti Marziali inizia presto, negli anni '70 per la precisione, quando i miei genitori mi iscrissero ad un corso di Judo per bambini nella palestra del circolo "Portuali" di Livorno. Ho praticato e fatto gare sino a quando un malaugurato incidente (di gara appunto) non mi costrinse a smettere. Uno stop netto, traumatico, che superai non senza rimpianti, tanto che a distanza di anni ancora un po' di nostalgia covava sotto le ceneri.

Fu così che nel 1984 tornai nel vecchio Dojo per riprendere

l'addestramento. Allora non volevo più praticare Judo ma qualcosa di più tecnico dove non ci fossero gare, il Ju-Jutsu. Alla mia richiesta il segretario del Dojo rispose "Ju-Jutsu? Mi spiace, non abbiamo corsi di Ju-Jutsu, ma abbiamo l'Aikido che è simile. Perché non assisti ad una lezione? Inizia tra poco...".

Rimasi e fu colpo di fulmine. Il giorno dopo mi iscrissi immediatamente al corso di KI-AIKIDO del Mastro Bastianelli, allora Istruttore 1° DAN della KI-NO-KENKYUKAI Italia. La passione era tale che non perdevo occasione per tartassare gli amici sulla bellezza e complessità di questa meravigliosa disciplina, tra i tanti malcapitati, bhè ve lo immaginate già... c'è stato anche il nostro Maestro Carlo (sì, l'amico ed allora collega di lavoro a cui fa riferimento Carlo nella sua presentazione sono io). Ho praticato col Maestro Bastianelli sino al 2000, diventando il suo assistente e raggiungendo il grado di 1° DAN e SHODEN di KI. Poi la vita impone scelte, a volte assai dolorose, nel 2000 decisi di smettere per dedicarmi a famiglia e lavoro. I contatti con i vecchi compagni di corso, pian piano si diradarono sino a ridursi ad incontri occasionali.

E' in occasione di uno di questi incontri, più o meno nel 2007 che trovo Carlo. La voglia di ricominciare c'è e la situazione familiare me lo permetterebbe, l'esperienza di lavoro all'estero conclusa così saluto Carlo dicendo "... dai, quando decidi di mettere sù un corso tuo chiamami, sarò il tuo primo allievo." a fine 2007 Carlo dedice di intraprendere un suo cammino e apre un corso. Fedele agli accordi mi contatta e in un batter d'occhio sono di nuovo sul tatami, più infervorato che mai. Sette anni senza allenarsi e dieci chili di troppo sono tanti e riprendere il ritmo è duro, ma il Maestro è bravo e paziente ed i primi risultati non tardano ad arrivare.

Oggi sotto la guida di Carlo ho raggiunto il grado di CHUDEN di KI. Il cammino è lungo e tortuoso e la responsabilità è grande, ma la disciplina più coinvolgente di prima.

Ritrovare i vecchi amici e Maestri (in particolare il nostro Shihan Mario Peloni) è stato bellissimo e praticare con loro è ancora più entusiasmante di quello che mi ricordavo...

Roberto Francini

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

Aikido on the net: uno sguardo all'aikido su internet.

Fudebakudo



Per il terzo appuntamento abbiamo, visto la necessità di alleggerire la ricerca e darvi una sorta di “lettura di evasione” almeno sotto l’ombrellone. Quindi la nostra indicazione si sposta su un

sito che predilige la dimensione “divertente” delle arti marziali.

Quindi ecco :

www.fudebakudo.com/

Qui vi potete sbizzarrire fra le ricerche di video divertenti e alcuni quiz sulle tecniche più opportune..... da

effettuare durante una ipotetica aggressione. Questo sito che abbiamo scoperto da poco è accattivante e stempera un pò tutti quegli atteggiamenti da super maestro e/o illuminato che purtroppo troviamo spesso in altri siti. E’ una visione molto leggera e spensierata che crediamo almeno un sorriso possano ottenerlo.

vi Auguriamo comunque sempre



buona navigazione

A&F



Il Seminario di ki-aikido con lo shihan Renata Carlon Tenutosi a Torino 7-8 marzo 2009 presso dojo centro Europa gestito da sportidea. Ki-aikido: il valore di un seminario

Quante domande e quante attese ogni qualvolta si presenti un seminario.....

Che cosa mi aspetto da questo seminario? Perché sono qui? Cosa vorrei provare e capire? Vorrei migliorare la tecnica o ricercare l'armonia tecnica-corpo-mente?

Ma eccoci negli spogliatoi tutti pronti ad iniziare questa giornata ricca di spunti che ci aiuteranno ad imparare e capire, consapevoli delle differenze che ci distinguono, ma disposti a condividere emozioni ed esperienza

Giunti sul tatami attendiamo l'insegnante ed ecco il saluto e via si parte con l'attenzione dovuta. Le prime parole di Renata mettono tutti in una condizione di completa armonia, facendoci sentire uguali, ammettendo che per lei è un'emozione essere di fronte a tutti noi, esprimendo il concetto che saper vivere attraverso le emozioni è importantissimo, ricercando la percezione, trovando la giusta collocazione nell'ambiente circostante, per migliorarsi, ottenendo una maggiore imperturbabilità e serenità nella vita quotidiana.

Le parole di Renata sono splendide e ricche di significato per noi, ma ora è giunto il momento di sperimentarle sul Tatami, allora tutti in piedi per verificare attraverso il corpo, quello che la mente ha già assimilato; Semplici ma impegnativi esercizi ci dimostrano la nostra capacità di reazione a un test di Ki atteso, inatteso, apportato dal partner. Inevitabile è la riflessione, dovuta alle varie reazioni.

Si prosegue osservando alcune tecniche, partendo dagli esercizi di ginnastica con movimenti eleganti, mai esagerati, di grande espansione ed apertura, aggiunti al concetto della percezione dello spazio e del momento giusto, consentendo di attuare una tecnica fluida, senza dispendio di energie, mettendoci di fronte al concetto del "Qui e Ora".

Ma non basta Renata ci porta avanti sul cammino dell'accettazione. Cosa significa? Accettare i propri errori e limiti, che sono visibili attraverso le tecniche che stiamo eseguendo, per andare oltre e capire che questo stato di paura di sbagliare e conseguenti sensi di colpa, sono freni nella nostra vita quotidiana e come in palestra bisogna saperli accettare e condividere, mai nasconderli e riporli in qualche meandro del nostro cervello, perché prima o poi si ripresenteranno con gli interessi, allora come sul Tatami nella vita dobbiamo saperli accettare; In che modo?

Partendo dal presupposto che nulla è realmente sbagliato, tutto è utile e giusto per consentirci di arrivare a quello che noi pensiamo essere il movimento migliore e più fluido, considerando che in assenza di uno sbaglio, se così si può definire, non avremmo la possibilità di migliorarci.....

Che meraviglia!!!

Quanti concetti visti e recepiti in poche ore di lezione attraverso la fisicità delle tecniche e momenti di riflessione di Renata.

E' arrivato il momento della meditazione e anche qui Renata saggiamente ci insegna secondo i canoni che già conosciamo. Il secondo giorno si aggiunge l'esercizio con le campane(respirazione misogi) di grande effetto, ma quello che risulta significativo è il fatto che la meditazione è un fattore psico-fisico, che dobbiamo portare fuori dalla

palestra tutti i giorni della nostra vita e in tutti i momenti, ognuno secondo le proprie capacità e liberamente. Meditare non significa solo trovare una postura particolare, occhi chiusi e un respiro profondo e prolungato, perché questo va bene in palestra o in particolari circostanze, che riusciamo a trovare in pochi momenti della giornata e non tutti i giorni.

La meditazione viene vista come uno stato mentale permanente d'armonia, in grado di darci momenti di contemplazione, di percezione, permettendoci di essere sempre presenti e attivi nel "Qui e Ora".

Capisco che questo concetto non è facile, non lo è stato neanche per me, ma se si riesce a metterlo in pratica poco alla volta, sforzandosi, si avrà la possibilità di percepire il mondo e la vita in modo diverso, sicuramente ricevendo un arricchimento interiore.

Proseguendo sul Tatami con le tecniche di Ki Aikido emerge il concetto della condivisione, i partners diventano elementi preziosi in quanto ci aiutano o ci si aiuta reciprocamente in assenza di giudizio per migliorarsi, per eliminare i difetti, quali l'aggressività, l'uso della forza nella tecnica, sintomi più profondi di una nostra personalità, che emerge nella fisicità, inoltre la capacità di sapere accettare con semplicità e gioia ciò che gli altri ci fanno notare è sintomo di grande crescita e condivisione.

Questo significa praticare il Ki Aikido, per arrivare all'armonia e come dice Renata una volta accesa la lucina interiore, siamo già illuminati, allora dobbiamo alimentare questa luce vivendo e sperimentando nel Dojo e nella vita quotidiana.

Renata ha dato moltissimo a tutti noi, sia tecnicamente che spiritualmente, nella semplicità del Maestro, che per primo cammina e sperimenta la vita su se stesso, dando agli altri gli strumenti utili, ma lasciando la piena libertà di trovare il proprio cammino attraverso le singole esperienze, permettendo di divenire a nostra volta maestri di noi stessi.....

Penso che questa sia la vera essenza del Maestro, lasciare agli altri la possibilità di trovare il maestro dentro di loro, aiutandoli con armonia.

Il mio personale ringraziamento a Renata e a tutti i nostri Maestri di palestra, perché si possa camminare insieme verso la via dell'armonia interiore e donare attraverso il Tatami gli strumenti necessari, in un continuo scambio di tecnica e Saggezza.....

Ecco la vera essenza di un seminario..... trovare la risposta ai nostri interrogativi.

Torino 11-03-2009
Silvio Putero.



Mirco & Roberto
durante lo stage di Dobbiaco
Giugno 2009