



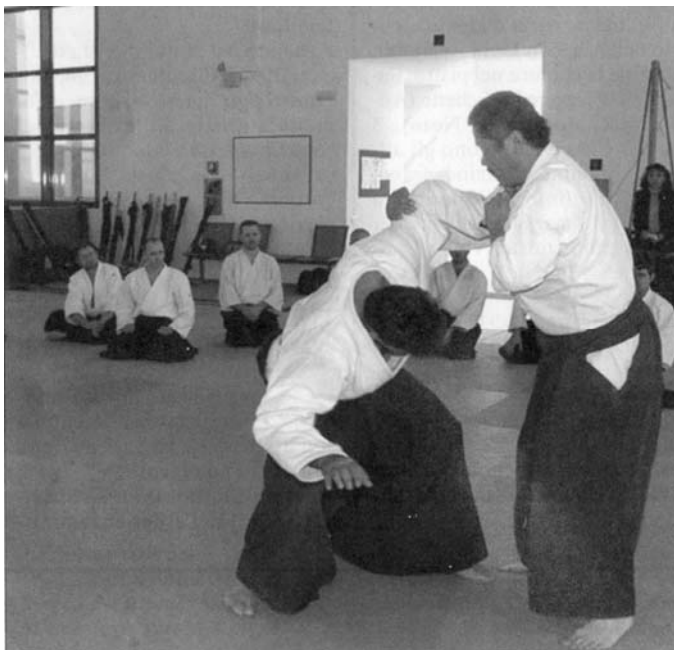
L'aikido arriva ad Anzio con il maestro Gaku Homma

Al Chris Cappell College l'arte dei samurai concentrata in un seminario tenuto dall'ultimo assistente personale del fondatore Morirei Ueshiba. Molte le persone intervenute ai tre giorni d'incontro il cui ricavato sarà devoluto al "Centro Sociale Riabilitativo Occupazionale" di Nettuno

di Luisa Calderaro

L'arte dei samurai, l'aikido, è approdata ad Anzio. Nella cornice del liceo classico Chris Cappell della nostra città si è tenuta la seconda edizione del seminario "Aikido...naturalmente" di Gaku Homma. ultimo assistente personale del fondatore dell'arte Morirei Ueshiba. Gli appassionati di Aikido, uomini e donne di tutte le età, non sono mancati all'appuntamento: l'11, il 12 e il 13 marzo hanno seguito con entusiasmo le lezioni di Gaku Homma. Tra i vari aikidoisti c'era anche Samuel Onofri, responsabile della scuola di Kihon di Ardea e maestro di Aikido. L'intero ricavato del seminario sarà devoluto al "Centro Sociale Riabilitativo Occupazionale Onlus" di Nettuno, che si occupa di assistenza ai ragazzi disabili.

'Armonia, equilibrio e concentrazione: queste sono le tre essenze dell'aikido': così Gaku Homma ha introdotto il suo seminario. Un Maestro simpatico e professionale, che con il suo modo di interagire informale ha subito rotto la tensione di inizio creando un clima di armonia. Così per tre giorni tutti i partecipanti al seminario sono diventati semplici studenti di Aikido, nonostante alcuni fossero già maestri di questa arte. Ma per Gaku Homma tutti gli allievi sono uguali, non deve esserci distinzione tra chi è cintura bianca e chi cintura nera: l'uno può sempre imparare dall'altro, questo è lo spirito che un samurai deve seguire. "Siete tutti come al primo periodo di Picasso: il periodo blu. Tutti siete allo stesso livello" ha detto Gaku Homma. Dopo questa importante precisazione è iniziata la lezione vera propria: tutti muniti del proprio bokken (spada di legno la cui forma ricorda quella della sciabola) e di jo (semplice lancia di legno) hanno seguito le direttive del maestro. Nell'aikido non è importante usare la forza ma trovare il punto di equilibrio in se stessi per far cedere quello dell'avversario. Si tratta dunque di un'arte marziale che basa la sua armonia nell'attacco ricevuto dall'avversario: l'obiettivo è quello di sfruttare la stessa forza dell'avversario per rivolgerla verso di lui. Ed ecco che agli occhi dello spettatore questa



Non solo un'arte marziale anche una filosofia di vita

di Luisa Calderaro

L'Aikido nasce come arte marziale nei primi anni del '900. Suo fondatore è il Maestro Ueshiba che la sviluppò partendo dalla conoscenza e dallo studio delle diverse arti marziali. Anche se l'Aikido è un'arte recente, le sue tecniche e i suoi principi hanno origini antiche che richiamano al mondo giapponese. Il suo nome deriva dalla fusione di tre ideogrammi "armonia (AI), energia vitale (KI), via (DO)" che si potrebbero tradurre in "la via dell'armonizzazione dell'energia".

Più tecnicamente l'aikido può essere definito come l'arte marziale basata sulla difesa a mezza distanza da uno o più avversari. Nel "combattimento" il difensore deve schivare il colpo dell'avversario, sfruttarne la forza per rivolgerla contro. Per questo motivo tale disciplina viene definita come "l'arte dello schivare e dello squilibrare": non sono ci sono mai urti violenti tra i due avversari, ma un gioco di le-

va ed equilibrio. Solo attraverso il continuo allenamento e l'esercizio l'aikidoista può arrivare a sfruttare la propria energia potenziale. Per questo motivo gli aikidoisti dedicano molti ore ad esercizi pratici e allo studio delle tecniche di movimento.

"Oltre al corpo, però, bisogna imparare ad allenare la questo è il vero scopo dell'aikido" amava dire il maestro Ueshiba. Ecco dunque l'altra faccia di questa disciplina: dietro all'arte marziale c'è una vera e propria filosofia di vita. Bisogna imparare a trovare in se stessi un equilibrio e saper coltivare l'unione e la pace.

Oggi a distanza di un secolo l'aikido viene insegnato e praticato in tutto il mondo. Tale disciplina si rivolge a uomini e donne, giovani e bambini senza differenza di età. Colui che pratica seriamente l'aikido potrà capire la vera potenza di questa disciplina che aiuta a far recuperare la fiducia in se stessi, la serenità e la calma.

arte appare piacevole ed elegante da vedersi. Inoltre ciò che maggiormente affascina è il gioco dei movimenti ampi e circolari del difensore e dell'attaccante, che si basano su un meccanismo di leva e di equilibrio. In questo modo con un minimo danno si avrà il massimo risultato. L'attaccante viene sconfitto perché la sua stessa forza si rivolge contro di lui: questo è il vero segreto che ogni aikidoista deve ricordarsi. *"Se tieni un bastone per una delle sue estremità, non potrai tenerlo per molto. Solo se lo prendi nel suo punto di equilibrio esso diventerà leggero e agile nelle tue mani. Il bastone è il prolungamento del braccio"* ha poi ricordato Gaku Homma. Sulla base di questi consigli allievi e maestro hanno iniziato gli esercizi pratici. Durante gli allenamenti Gaku Homma ha osservato con attenzione i suoi studenti, ha continuato a dare consigli e a focalizzare l'attenzione sull'importanza dell'equilibrio e della concentrazione.

A questo seminario tra gli spettatori c'era anche Mauro Taurelli, presidente e fondatore dell'Associazione "Naturalmente Onlus" di Nettuno che fornisce assistenza ai ragazzi disabili e autistici. *-Grazie ai fondi raccolti con la prima edizione del seminario del Maestro Gaku Homma - ha ricordato Taurelli - il nostro centro ha potuto potenziare e migliorare le iniziative. Ogg. Oggi i ragazzi autistici fanno musicoterapia, ippoterapia e vanno in piscina."* Ecco dunque l'altro volto di Gaku Homma, dietro il maestro c'è l'uomo che si dedica ad attività di volontariato. *"L'aikido non è solo un'arte marziale ma è anche una filosofia di vita. L'aikidoista ha due obiettivi: trovare l'equilibrio e l'armonia in se stesso e portarle nel mondo circostante. Per questo cerco di muovermi in prima linea in progetti umanitari ma anche nella difesa della natura"* ha detto Gaku Homma.

Il Maestro dopo questo breve soggiorno in Italia, andrà in Marocco e poi in Iran per tenere altri seminari. Il suo viaggio dunque continua e la nostra città è pronta ad accoglierlo di nuovo. Fiduciosi, alievi e spettatori, gli danno appuntamento al prossimo anno.