



# ShobuAiki

## 聖武合氣 合氣道

Questo è un DOJO di AIKIDO dell'Associazione SHOBUAIKI, nata nel 1999 con lo scopo di diffondere la cultura estremo orientale (Calligrafia, Meditazione, Shiatsu ) e soprattutto la pratica dell'AIKIDO.

L'Associazione SHOBUAIKI aderisce all'A.I.S.E., (Associazione Sport ed Educazione) ed è riconosciuta dalla A.S.C. sport - ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal C.O.N.I.

L'AIKIDO si pratica in un DOJO. Ciò che determina la differenza tra un DOJO e una normale palestra, come può essere quella in cui ci troviamo, non è tanto lo spazio fisico, ma l'attitudine e lo "spirito" con cui si pratica.

Il DOJO è uno spazio liberato, dove non devono permanere le preoccupazioni e i meccanismi mentali tipici della vita quotidiana.

Il DOJO è il luogo dove semplicemente e totalmente si pratica la Via, superando i limiti del proprio ego.

In un DOJO si limita al massimo lo scambio verbale , soprattutto non si litiga, si risolvono gli eventuali conflitti in modo pacifico, parlandone tutti insieme, con la mediazione dell'insegnante.

La pratica della Via si rafforza se i praticanti si concepiscono come gruppo e non più solo in termini di individui separati gli uni dagli altri.

Nel DOJO viene valutata la preparazione tecnica, ma soprattutto la costanza della pratica, il comportamento, l'impegno.

I praticanti anziani sono invitati ad approfondire lo studio dell'AIKIDO in tutti i suoi aspetti, **tecnico, filosofico, storico** e a conoscere bene la corretta terminologia dell'AIKIDO, tecniche, attacchi, AIKITAISO, etc.

I praticanti anziani, con il proprio comportamento e la giusta attitudine, devono essere di esempio per gli allievi principianti, ma a loro volta anche i meno esperti potranno dare l'esempio agli altri.

Per favorire una buona atmosfera nel DOJO, durante la lezione, è essenziale ridurre gli scambi verbali al minimo, lasciando spazio solo all'insegnamento di chi conduce e alla pratica, e si invitano soprattutto i praticanti anziani a seguire questa indicazione.

Un buon comportamento deve essere improntato al rispetto reciproco, alla moderazione del tono di voce e alla collaborazione tra allievi.

Anche nell'AIKIDO, come in tutte le arti marziali, si seguono delle semplici regole, che definiamo "etichetta", con lo scopo di favorire la corretta attitudine e la buona atmosfera nel DOJO, migliorando la coesione del gruppo e la pratica di tutti:



# ShobuAiki

## 聖武合氣 合氣道

- è necessario seguire le più elementari norme igieniche, curando in particolar modo di tenere le unghie sempre corte per evitare di fare del male, levare anelli, orecchini, piercing o quant'altro possa creare danno agli altri ed a sé stessi;
- tenere in ordine e puliti i propri indumenti di pratica;
- quando si entra nel DOJO, prima di salire sul tatami le ciabatte vanno riposte con attenzione e orientate con le punte verso l'esterno;
- si sale sul tatami facendo un inchino in piedi al lato del KAMIZA dove è esposta la foto di O Sensei;
- all'inizio della lezione i praticanti si allineano e si predispongono per il saluto rituale, seduti nella posizione di *seiza* (in ginocchio seduti sui talloni);
- all'inizio e alla fine di ogni tecnica, i praticanti si scambiano il saluto in piedi;
- quando l'insegnante spiega si deve essere attenti e concentrati, senza preoccuparsi se non si riesce a ripetere tutto correttamente, gli errori sono parte naturale e necessaria per il percorso di apprendimento, per cui è buona cosa non correggere i propri compagni di pratica che hanno tutto il diritto di sbagliare, è l'insegnante che impartirà le correzioni del caso durante la lezione nei tempi e nei modi ritenuti più opportuni a seconda delle situazioni individuali. Venire continuamente corretti da tutti mentre si pratica è fastidioso se non addirittura frustrante;
- tenere sempre presente con chi si sta praticando, non tutti sanno cadere bene;
- il modo migliore per fare grandi progressi nella pratica è quello di praticare con continuità;
- si richiede la massima puntualità per non disturbare la lezione. Si raccomanda di arrivare 20 minuti prima dell'inizio della lezione, per cambiarsi e predisporre il tatami.

La serietà che deve caratterizzare la pratica del DOJO non preclude la possibilità di trovare momenti per socializzare o festeggiare in allegria tra noi.

Dojo di via Tito Vignoli, 35 – Milano.

Buona pratica a tutti!!!



© 2016 Associazione ShobuAiki

Via Tito Vignoli, 35 - 20146 Milano e via Concordia, 2a - Trezzano S/N (Italy)  
Sede legale: Via Cascina Bianca 9/3 - 20142 Milano - CF: 97537970150