

# AIKIDO

合気道



MU TOKU KAN DOJO  
Trieste Udine Monfalcone



AI  
KI  
DO



MORIHEI UESHIBA



MU  
TOKU  
KAN

**L'AIKIDO E' UN'ARTE MARZIALE GIAPPONESE FONDATA NEL SECOLO SCORSO DA MORIHEI UESHIBA (1883-1969).**

**UESHIBA STUDIO' L'ANTICA TRADIZIONE DEL BUDO DA CUI EVINSE I PRINCIPI FONDAMENTALI CHE APPLICO' NELLA SUA DISCIPLINA MARZIALE.**

**LO STUDIO DELLE "TECNICHE" E' LO STUDIO DI LEGGI UNIVERSALI. ECCO PERCHE' L'AIKIDO NON E' SOLO UN'ARTE MARZIALE MA ANCHE UNA VISIONE DI VITA.**

**LE LEZIONI NON SONO SEMPLICI ALLENAMENTI FISICI MA ANCHE UN PERCORSO DENSO DI SCOPERTE, UNA VIA DI CONOSCENZA CHE, IN QUANTO TALE, NON HA FINE.**

**AI KI DO SIGNIFICA "VIA DELL'ARMONIA DEL KI".**

**MU TOKU KAN E' IL NOME DEL NOSTRO DOJO E DELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE. SIGNIFICA "POSTO DOVE SI PRATICA SENZA CERCARE RICOMPENSA".**

L'AIKIDO SI PRATICA IN UN "DOJO" (LUOGO DOVE SI PRATICA LA VIA) E LA LEZIONE INIZIA CON UN SALUTO AL FONDATORE E AI PRATICANTI. QUESTO MOMENTO FA PARTE DELL'ETICHETTA (COMPORTAMENTO ATTENTO) CHE E' UNA NOTA DISTINTIVA DELL'AIKIDO E DI ALTRE ARTI MARZIALI.

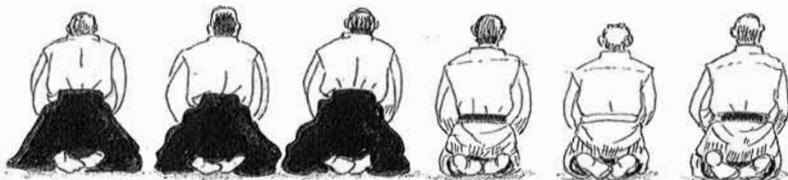
LA PARETE CON IL RITRATTO  
DEL FONDATORE SI CHIAMA  
"KAMIZA"



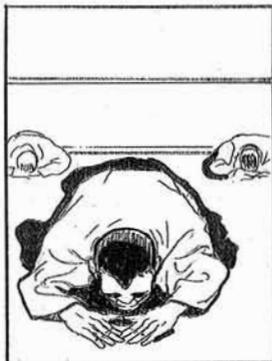
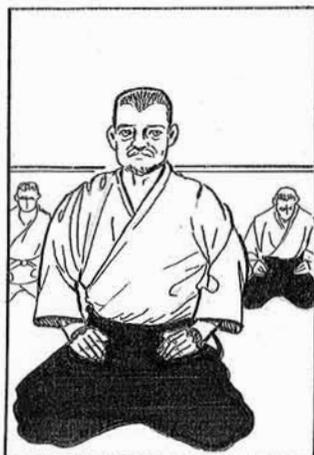
MAESTRO

IL PAVIMENTO E' RICOPERTO  
DA MATERASSINE  
ED E' CHIAMATO "TATAMI"

ALLIEVI SEDUTI IN ORDINE DI GRADO E ANZIANITA'



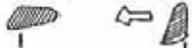
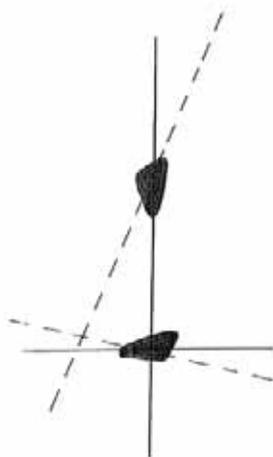
LA POSIZIONE SEDUTA SI CHIAMA "SEIZA". E' ANCHE LA POSIZIONE IN CUI SI OSSERVANO LE DIMOSTRAZIONI DEL MAESTRO.



IL SALUTO VIENE PRECEDUTO DA UN MOMENTO DI SILENZIO. MAESTRO E ALLIEVI SI INCHINANO. POI IL MAESTRO SI VOLGE VERSO GLI ALLIEVI E IL SALUTO VIENE RIPETUTO.

QUANDO SI INIZIA E' IMPORTANTE COMINCIARE A CONOSCE-  
RE GLI SPOSTAMENTI CON I PIEDI ("ASHI SABAKI")

POSIZIONE DI  
GUARDIA  
DETTA "KAMAE"



IN AIKIDO E' FONDAMENTALE SAPER ROTOLARE E CADERE IN MODO CORRETTO. DURANTE LA PRATICA SI POTRA' ASSORBIRE IN MODO ARMONIOSO LA DINAMICA DELLE TECNICHE.



NELLA CADUTA LA  
SPALLA E LA TESTA  
DEVONO ESSERE  
PROTETTE



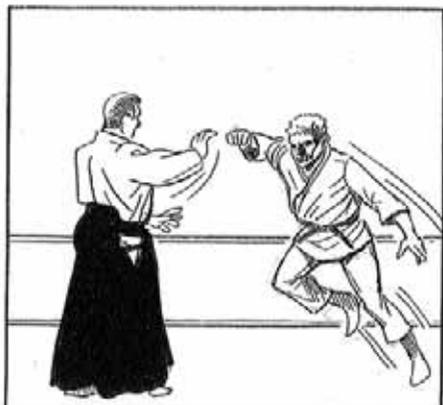
IL ROTOLAMENTO  
AVVIENE LUNGO UNA  
DIAGONALE CHE  
PARTE DA UNA  
SPALLA E TERMINA  
SUL GLUTEO  
OPPOSTO



ALLA FINE  
CI SI RIALZA  
NELLA STESSA  
POSIZIONE  
DI PARTENZA



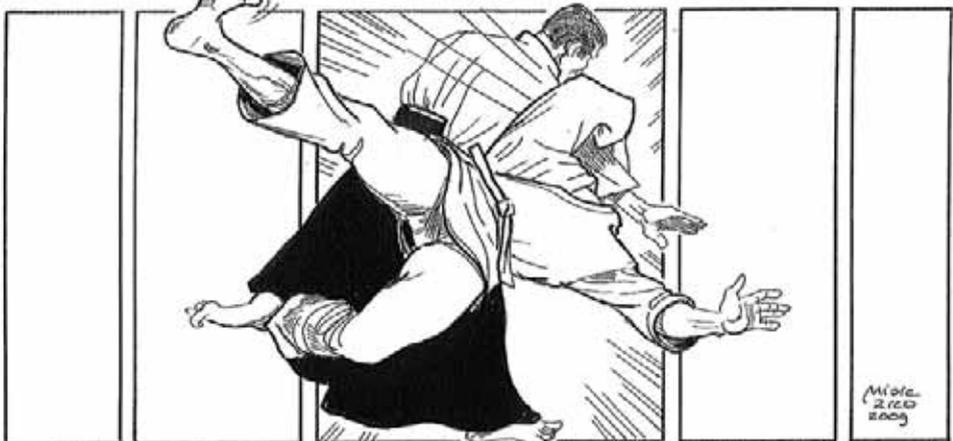
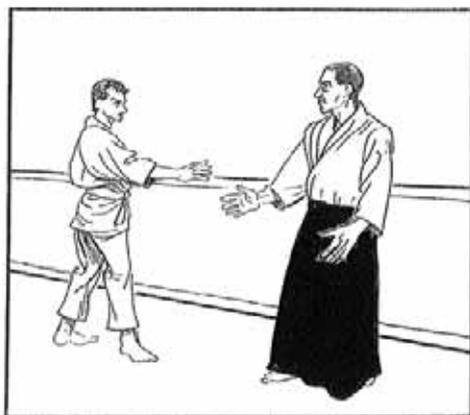
IL MAESTRO MOSTRA UNA TECNICA. DOPO LA DIMOSTRAZIONE, A COPPIE GLI ALLIEVI PROVANO AD APPLICARLA AIUTANDOSI RECIPROCAMENTE. CHI ATTACCA SI CHIAMA "LIKE".



ALL'INIZIO SI PRATICA LA TECNICA IN FORMA STATICA, DO-  
SANDO LA VELOCITA' E STUDIANDO GLI SPOSTAMENTI.



NEL TEMPO SI PASSA ALLA FORMA DINAMICA, OVVERO SIMULANDO UN VERO E PROPRIO ATTACCO.

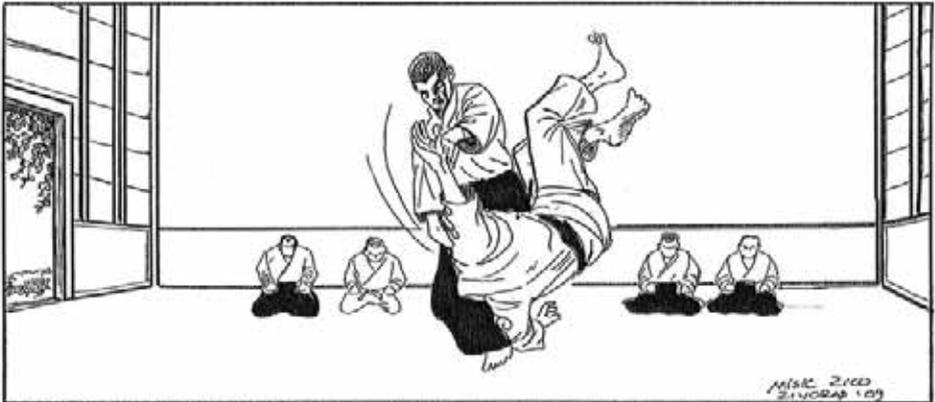


MICHAEL  
2009

OGNI TECNICA HA UN NOME GIAPPONESE CHE NE RIASSUME LE CARATTERISTICHE.



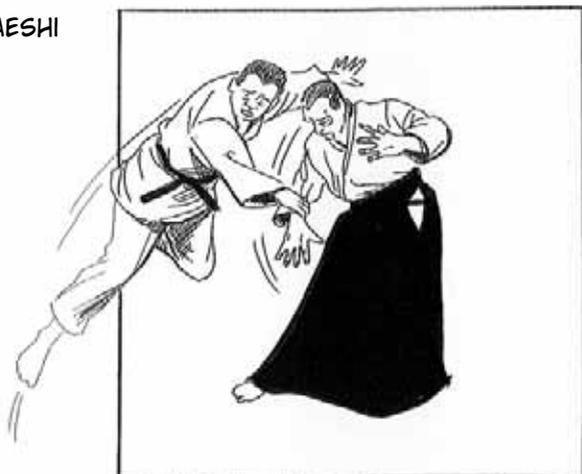
UCHI KAITEN NAGE



ALFA 2100  
21/03/84 1.07

CI SONO TECNICHE DI PROIEZIONE E DI IMMOBILIZZAZIONE  
DI UKE.

KOTE GAESHI



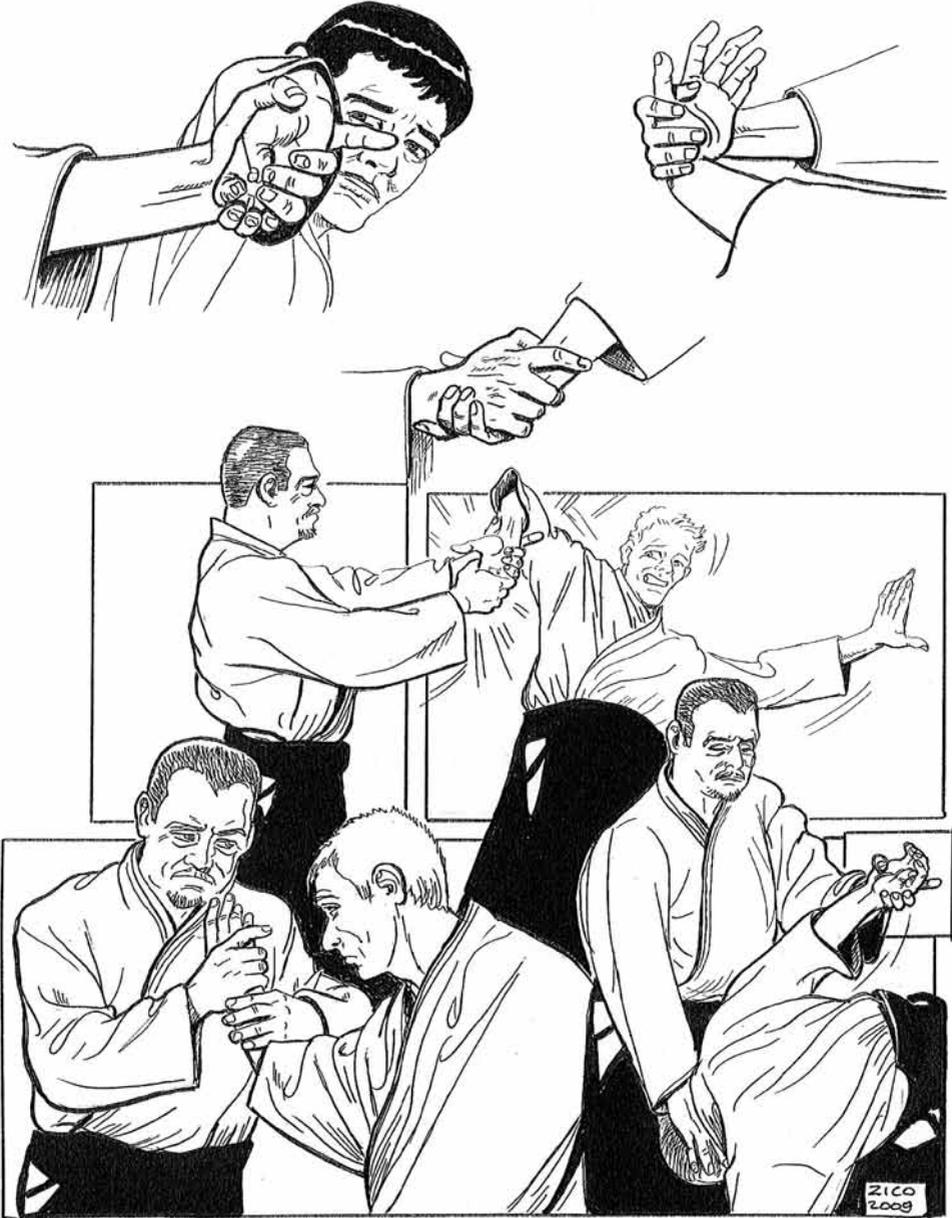
CHI SUBISCE L'ATTACCO DIVENTA IL PERNO DELLA SITUAZIONE E NE PRENDE CONTROLLO. EGLI DIVENTA IL CENTRO DELL'AZIONE E COSI' CONTROLLA IL CENTRO DI CHI ATTACCA.



NON ESISTE CASUALITA'. OGNI TECNICA ESIGE PRECISIONE NELLA SCELTA DEL MOMENTO E DELLA DISTANZA.



CHI ATTACCA E CHI SUBISCE STABILISCONO UN CONTATTO CHE LI RENDE UN TUTT'UNO. LA FORZA DELL'UNO SI ARMONIZZA CON LA RISPOSTA DELL'ALTRO.



ECCO ALLORA CHE L'IMPETO DELL'ATTACCO DIVENTA LA FORZA CHE LO SCONFIGGE.

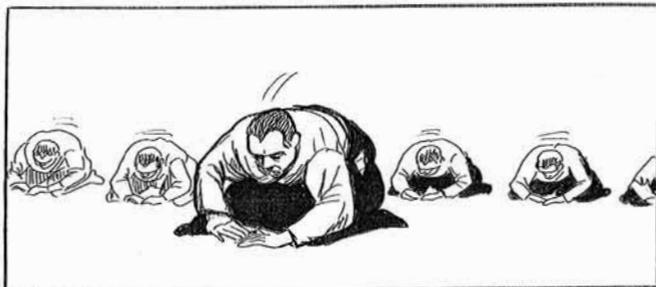
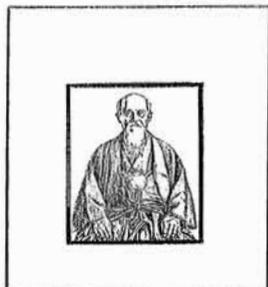


L'AIKIDO PERMETTE DI AVVICINARSI ALLA LEGGE COSMICA DI YIN-YANG (IN GIAPPONESE IN-YO). STUDIANDO LA STRA-

TEGIA E LA TECNICA MARZIALE, LIKE E TORI DIVENTANO I DUE ASPETTI COMPLEMENTARI CHE, COME ILLUSTRATO NEL SIMBOLO, SI COMPENETRANO E SOSTENGONO A VINCENDA. DUNQUE LA TECNICA E' EFFICACE NELLA MISURA IN CUI L'ATTACCO VIENE PORTATO IN MANIERA CORRETTA.



AL TERMINE DELLA LEZIONE C'E IL SALUTO FINALE. E' ANCHE UN RINGRAZIAMENTO ALL'AIKIDO, CHE HA PERMESSO DI IMPARARE QUALCOSA SU SE STESSI E GLI ALTRI.





IL **MU TOKU KAN** E' UN'ASSOCIAZIONE CULTURALE  
SPORTIVA DILETTANTISTICA  
PRESENTE IN FRILLI VENEZIA GIULIA  
DAL 1992.

IL MAESTRO E' **ALESSANDRO CHIANCONE**,  
IV DAN AIKIKAI HOMBUI DOJO TOKYO.

LE LEZIONI SI TENGONO DURANTE TUTTO L'ANNO  
NEI DOJO DI TRIESTE, UDINE E MONFALCONE.

PER INFORMAZIONI:

TEL. 340 926 0451

[WWW.MUTOKUKAN.IT](http://WWW.MUTOKUKAN.IT)

[INFO@MUTOKUKAN.IT](mailto:INFO@MUTOKUKAN.IT)



MU TOKU KAN DOJO  
Trieste Udine Monfalcone