

AIKIDO ENDOGENESI



www.endogenesi.it

PROGRAMMA BASE D'APPRENDIMENTO DELL'AIKIDO ENDOGENESI

I concetti fondamentali

L'*Aikido* è spesso anche definito come “*Zen in movimento*” e lo Zen stesso, a sua volta, è stato anche definito come “*arte marziale spirituale*”.

L'*Aikido* non è sport e non è solamente arte marziale e difesa personale: esso costituisce invece una moderna disciplina per forgiare il corpo unitamente allo spirito, così come si usava fare nella tradizione delle antiche arti marziali dei Samurai giapponesi. Venuta poi a mancare quasi totalmente la necessità del suo impiego nel moderno combattimento militare, l'*Aikido* detiene comunque ancora ai nostri giorni l'eccellenza per il risveglio, il potenziamento e la vigorosa manifestazione delle nostre capacità psicofisiche, la realizzazione delle quali costituisce oggi il traguardo e la meta ultima di questa disciplina.

Questa è la ragione del nome “*Endogenesi*” che abbiamo dato alla nostra pratica: l'*Aikido Endogenesi* è quindi una disciplina non solo fisica ma anche di carattere interiore, che attinge contemporaneamente sia dall'*Aikido* sia dallo Zen, consentendo di trarre a nostro vantaggio i benefici di entrambe queste discipline.

La parte specifica di *Endogenesi* riporta, in applicazione alle Arti Marziali tradizionali giapponesi, tutte quelle tecniche di respirazione, di meditazione e di sviluppo delle capacità psicosensoriali che abitualmente sono utilizzate nelle discipline dello “Zen” e dello “*Shin Shin Toitsu-Ho*” (la “*Via dell'unificazione*”, spesso denominata anche “*yoga giapponese*”), interpretate nel modo più consona ed intelligibile possibile per la mentalità occidentale europea.

La tradizione delle Arti Marziali e non solo di quelle giapponesi, ci tramanda che l'essenza delle tecniche è riconducibile ad un elemento cardine costituito da un'abilità di tipo interiore dalla quale dipendono tutte le altre abilità di tipo fisico. Nella pratica, quando i più grandi Maestri giungevano al vertice dello sviluppo della loro conoscenza, ciascuno di essi aveva maturato un'impostazione tecnica molto personale che prediligeva rispetto ad ogni altra, unitamente ad una specifica propria disposizione d'animo ed atteggiamento di vita interiore che mantenevano rigorosamente segreti e che spesso, con la loro morte, portavano con sé nel segreto della tomba.

Per nostra fortuna grandi maestri come “*Morihei Ueshiba*” nell'*Aikido*, “*Nakamura Saburo Tempu*” nello “*Shin Shin Toitsu-Ho*” e “*Gautama Siddhatta Shakyamuni*”, detto “*Buddha*” nella disciplina dello Zen (lo Zen è una tradizione spirituale di scuola buddhista), non tennero per sé stessi i loro segreti ed è quindi potuto arrivare fino a noi il loro prezioso insegnamento di cui l'*Endogenesi* costituisce un efficace sincretismo particolare adatto ad essere compreso dalla mentalità e dalla formazione culturale occidentale.

Le tecniche sono numerose e molteplici ma a noi interessa cogliere, anche quando la loro esecuzione differisca per situazioni statiche e dinamiche, quel denominatore comune che le accomuna durante la loro esecuzione e ne determina definitivamente la riuscita o l'insuccesso, cioè quell'abilità di tipo interiore che eleva l'esecuzione delle tecniche ad un livello di abilità superiore al mero aspetto fisico.

Quest'abilità interiore a denominatore comune si estrinseca e si rende visibile all'esterno attraverso la combinazione di tre elementi essenziali dell'esecuzione tecnica: tempestività dell'azione, sincronizzazione ed armoniosità dei movimenti, l'*istintualità* dell'esecuzione della tecnica stessa.

Con il termine *istintualità* in *Endogenesi* si intende un'istintività acquisita, cioè che nessuno possiede in modo innato e spontaneo ma che un'abitudine frutto di un allenamento particolare può far penetrare nei nostri meccanismi istintivi naturali e consolidarli ad essi, radicandoli nell'istinto naturale come se questi ci fossero stati conferiti insieme alla nascita.

Per fare un esempio: sono reazioni istintuali le complesse reazioni istantanee fra di loro combinate ed armonicamente sincronizzate quali le azioni contemporaneamente esercitate su freno, frizione, cambio, acceleratore, volante, che quando siamo alla guida di un autoveicolo poniamo in essere in situazioni d'emergenza senza pensare ai gesti che compiamo, mentre il ritrarre istantaneamente la mano senza pensare e premeditare il gesto che si compie quando questa è scottata da una fiamma, questo è invece un gesto istintivo.

Elenco delle tecniche fondamentali

L'**Aikido** è composto da 20 tecniche fondamentali; esse a loro volta si dividono in **5 principi** detti "**Kyo**" e **15 movimenti** di controllo dell'avversario.

I 5 principi sono i seguenti:

- IK-KYO (Primo principio)
- NI-KKYO (Secondo principio)
- SAN-KYO (Terzo principio)
- YON-KYO (Quarto principio)
- GO-KYO (Quinto principio)

I 15 movimenti sono i seguenti:

- IRIMI-NAGE
- KOTE-GAESHI
- TENCHI-NAGE
- KOKYU-NAGE
- SHIHO-NAGE
- UDEKIME-NAGE
- UDE-GARAMI
- JUJI-GARAMI
- HIJIKIME-OSAE
- SOTOKAITEN-NAGE
- UCHIKAITEN-NAGE
- KOSHI-NAGE
- USHIRO-KIRIOTOSHI
- AIKI-OTOSHI
- AIKI-NAGE

Queste tecniche sono quelle fondamentali, dalle quali si articolano e derivano ogni altra variazione. Possono essere usate contro qualsiasi tipo d'attacco sferrato dalle posizioni più diverse.

Requisiti e programma d'esame per il passaggio di grado

6° Kyu

Almeno 55 ore di allenamento assiduo dall'iscrizione
Minimo 3 mesi di frequenza assidua dall'iscrizione

GINNASTICA ED AIKI TAISO

- Tonificazione muscolare ed articolare

TECNICHE DI KOKYŪ-HO

Respirazioni individuali (tanden kokyu)

- Seiza, respirazioni base, gassho, microvibrazione (sonora, silente, movimento circolare di ikkyo undo)
Torifune, Furutama, Ki-wo-totonoeu
- gassho shomen kokyu undo (sul posto ½ passo)
- gassho yokomen kokyu undo (sul posto ½ passo)

TAISABAKI

ESERCIZI INDIVIDUALI

- Irimi/ayumi/tsugi/okuri-ashi (avanti ed indietro)
- tegatana kokyu undo e tegatana kaiten kokyu undo
- tegatana irimi-ashi kokyu undo (anche con kaiten)
- tegatana tenkan 180°
- tegatana irimi-ashi kaiten-tenkan (irimi-tenkan)
- irimi-ashi shomen kokyu undo (anche avanzando)
- irimi-ashi yokomen kokyu undo (anche avanzando)
- ayumi-ashi shihonage kokyu undo 180° e 270°
- ushiro ukemi

ESERCIZI A COPPIE (tanren)

Armonizzazione del kokyu (tegatana ai-hanmi)

- tegatana irimi-ashi (esterno in avanti) kokyu undo
- come il precedente con doppio irimi-ashi
- tegatana irimi-ashi kaiten kokyu undo
- come sopra con doppio kaiten irimi-ashi

Armonizzazione del kokyu (katate-tori ai-hanmi)

- irimi-ashi est. in avanti anche con kaiten e tenkan
- come sopra svincolando la mano (da presa interna)
- irimi-ashi/okuri-ashi est. in avanti uchi-kaiten undo
- irimi-tenkan esterno in avanti ed uchi-kaiten undo
- irimi-ashi est. e posizione finale gyaku-hanmi a 45°
- come il precedente più uchi-kaiten undo
- come il precedente svincolando la mano
- ushiro irimi-ashi 45° all'interno con posizione finale in gyaku-hanmi
- come il precedente più uchi-kaiten undo
- come il precedente svincolando la mano

Kokyu della postura (tanren ai-hanmi)

- tegatana okuri-ashi ikkyo-omote kokyu undo (anche movimento continuo alternando tori-uke)
- tegatana irimi-ashi kaiten ikkyo-ura kokyu undo

(segue programma d'esame per 6° kyu)

TECNICHE D'AIKIDO

TACHI WAZA (tanren)

KATATE-TORI AI-HANMI IKKYO (omote-ura)
KATATE-TORI AI-HANMI IRIMI NAGE
KATATE-TORI AI-HANMI IRIMI-TENKAN-NAGE
KATATE-TORI AI-HANMI KOTEGAESHI
KATATE-TORI AI-HANMI SHIHO-NAGE (omote-ura)
KATATE-TORI AI-HANMI UCHI-KAITEN SANKYO
TEGATANA SHOMEN-UCHI IRIMI-NAGE
TEGATANA SHOMEN-UCHI IRIMI-TENKAN-NAGE

5° Kyu

Almeno 55 ore di allenamento assiduo dal 6° kyu
Minimo 3 mesi di frequenza assidua dal 6° kyu

Tutto il programma precedente più:

TAISABAKI

ESERCIZI INDIVIDUALI

- tegatana irimi-ashi 270° e tenkan 270°
- tegatana irimi-tenkan kokyu undo (tutte le direzioni)
- ikkyo mae kokyu undo (hanmi dx e sx)
- ikkyo kaiten 180° kokyu undo
- ikkyo shiho giri kokyu undo
- ikkyo happo giri kokyu undo
- ikkyo irimi-ashi kokyu undo (avanzando)
- mae ukemi

ESERCIZI A COPPIE (ki-no-nagare)

Stesse tecniche dell'6° kyu ma eseguite con "ma-ai" ed in movimento (ki-no-nagare)
inoltre:

Kokyu della postura (ki-no-nagare aihanmi)

- tegatana ma-ai ikkyo-omote kokyu undo - risposta con tenkan e tsugi/okubi-ashi ikkyo-omote kokyu undo (anche forma circolare orizzontale e ∞)

Armonizzazione del ma-ai e del kokyu (punto unione)

- ma-ai tegatana verso shomenuchi kokyu undo (ai-hanmi e gyaku-hanmi)

TECNICHE D'AIKIDO

TACHI WAZA (ki-no-nagare)

Stesse tecniche dell'6° kyu eseguite con "ma-ai" ed in movimento (ki-no-nagare)

Inoltre

SHOMENUCHI IKKYO (omote-ura)
SHOMENUCHI IRIMI-NAGE / IRIMI-TENKAN-NAGE
SHOMENUCHI UCHI-KAITEN SANKYO
KATATETORI GYAKU-HANMI KOKYU-NAGE
KATATETORI GYAKU-HANMI UCHIKAITEN-NAGE
KATATE-RYOTETORI KOKYU-NAGE

4° Kyu

Almeno 55 ore di allenamento assiduo dal 5° kyu
Minimo 3 mesi di frequenza assidua dal 5° kyu

Tutto il programma dei gradi precedenti più:

TAISABAKI

ESERCIZI INDIVIDUALI

- irimi-ashi 360° e tenkan 360°
- shikko anche con kaiten, tenkan, irimi tenkan
- shikko shomen, yokomen, anche avanzando
- yoko ukemi

ESERCIZI A COPPIE

- Armonizzazione del kokyu (ai-hanmi/gyaku-hanmi)
- tai no henko
 - katate-ryotetori kokyu-ho
 - ma-ai shomen kokyu undo (ai-awase)

Katate-tori gyaku-hanmi (tanren e kinonagare)

- tsugi/okuri ashi esterno svincolando mano
- come sopra kaiten oppure doppio kaiten irimi-ashi
- irimi-ashi (atemi) uchi-kaiten undo (irimi)
- irimi-ashi interno (atemi) con ushiro-tenkan 45° ed uchi-kaiten undo
- ayumi-ashi int. presa al polso, anche con irimi-ashi
- tsugi/okuri ashi soto-kaiten undo
- ushiro irimi-ashi est. 45° (atemi), finale ai-hanmi
- come il precedente più irimi-ashi uchi-kaiten undo

Attacco chudan-tsuki (ai-hanmi/gyaku-hanmi)

- irimi/okuri/ashi più kaiten e confluenza con braccio disteso lungo il corpo (atemi in finale)

Armonizzazione movimenti d'attacco (ai-awase)

- shomenuchi ma-ai kokyu-undo (ai-hanmi e gyaku-hanmi)

TECNICHE D'AIKIDO

TACHI WAZA

SHOMENUCHI NIKKYO, SANKYO, YONKYO,
SHOMENUCHI GOKYO, KOTEGAESHI
SHOMENUCHI SOTO-KAITEN-NAGE
SHOMENUCHI AIKI-NAGE
KATATETORI SHIHO-NAGE (omote-ura)
KATATETORI TEN-CHI-NAGE (irimi / tenkan)
KATATETORI UDE-KIME-NAGE (omote-ura)
KATATETORI IKKYO, NIKKYO, SANKYO, YONKYO
RYOTETORI SHIHONAGE (omote-ura)
RYOTETORI TEN-CHI-NAGE (irimi / ushiro-tenkan)
RYOTETORI UDE-KIME-NAGE (irimi e tenkan)
RYOTETORI IRIMINAGE, KOTEGAESHI (2 forme)
RYOTETORI KOKYUNAGE, SHIHONAGE
RYOTETORI IKKYO, NIKKYO, SANKYO, YONKYO
CHUDAN-TSUKI USHIRO KIRI-OTOSHI
CHUDAN-TSUKI UDEKIMENAGE
(esterno con tenkan ed interno con ushiro-tenkan)

SUWARI WAZA

SHOMENUCHI IKKYO (omote-ura)
KATATORI IKKYO (omote-ura)

3° Kyu

Almeno 110 ore di allenamento assiduo dal 4° kyu
Minimo 6 mesi di frequenza assidua dal 4° kyu
L'esame dovrà essere sostenuto alla conclusione della partecipazione ad uno stage.

Tutto il programma dei gradi precedenti più:

TAISABAKI

ESERCIZI A COPPIE

Armonizzazione e sincronizzazione ma-ai e kokyu

- ma-ai yokomenuchi verso shomenuchi kokyu undo

Attacco yokomenuchi (ai-hanmi e gyaku-hanmi)

- tegatana irimi/okuri-ashi punto unione con atemi e sbilanciamento dell'avversario all'indietro
- come precedente più kaiten uscita est. ed atemi oppure ushiro-tenkan interno con atemi, anche con successivo irimi-ashi est. in avanti ed atemi od irimi-ashi est. in avanti con kaiten ed atemi

Attacco chudan/jodan tsuki (ai-hanmi/gyaku-hanmi)

- irimi/okuri/ashi esterno in punto unione con atemi e bloccaggio del braccio alla piega del gomito
- irimi/okuri/ashi con kaiten e confluenza (atemi in finale) anche con avambracci incrociati
- irimi interno (atemi) ed ushiro-tenkan a 45°, anche con kaiten e bloccaggio del braccio opposto dell'avversario alla piega del gomito

TECNICHE D'AIKIDO

TACHI WAZA

YOKOMENUCHI SHIHO-NAGE (omote-ura)
YOKOMENUCHI UDEKIMENAGE (ushiro-tenkan)
YOKOMENUCHI TEN-CHI-NAGE
YOKOMENUCHI AIKI-NAGE
YOKOMENUCHI UCHI-KAITEN SANKYO
YOKOMENUCHI IRIMI-NAGE (irimi / ushiro-tenkan)
YOKOMENUCHI KOTE-GAESHI (irimi/ushiro-tenkan)
KATATETORI SOTO-KAITEN-NAGE
KATATORI KOTEGAESHI, KOKYUNAGE
KATATORI IKKYO, NIKKYO, SANKYO, YONKYO
KATATE-RYOTETORI IRIMINAGE
KATATE-RYOTETORI KOTEGAESHI (due forme)
CHUDAN-TSUKI SOTO-KAITEN-NAGE
CHUDAN-TSUKI IKKYO (omote-ura, esterno/interno)
CHUDANTSUKI NIKKYO (omote-ura, int. ed est.)
JODAN-TSUKI AIKI-NAGE
CHUDAN-TSUKI / JODAN-TSUKI (anche tantodori)

- IKKYO, SANKYO, YONKYO (esterno ed interno, omote ed ura, anche sankyo-nage e yonkyo-nage)
- IRIMI-NAGE, KOTE-GAESHI, SHIHONAGE (esterno irimi e con tenkan, interno ushiro-tenkan)

SUWARI WAZA

SHOMENUCHI NIKKYO (omote-ura)
KATATORI NIKKYO (ura)
RYOTETORI KOKYU-HO

TECNICHE DI BUSHIDO

Stesse tecniche del programma d'esame per il 6° kyu di Bushido, esclusi i kata.

2° Kyu

Almeno 145 ore di allenamento assiduo dal 3° kyu
Minimo 8 mesi di frequenza assidua dal 3° kyu
L'esame dovrà essere sostenuto alla conclusione della partecipazione ad uno stage.

Tutto il programma dei gradi precedenti più:

TECHICHE DI KOKYŪ-HO

- Respirazioni a coppie (ki-no-musubi)
 - gassho frontale movimento verticale
 - respirazioni frontali di armonizzazione
 - ki musubi con tecniche base di Zen-Shiatsu

TECNICHE D'AIKIDO

TACHI WAZA

- YOKOMENUCHI IKKYO, NIKKYO (omote-ura)
- YOKOMENUCHI SANKYO, YONKYO (omote-ura)
- YOKOMENUCHI GOKYO (omote-ura)
- YOKOMENUCHI KOSHINAGE
- KATATE-RYOTETORI IKKYO, NIKKYO (omote-ura)
- HIJI-TORI IKKYO, NIKKYO, SANKYO, YONKYO
- HIJI-TORI KOKYU-NAGE, KOTEGAESHI
- KATATETORI OTOSHI-UDE-OSAE
- CHUDANTSUKI OTOSHI-UDE-OSAE
- MAGERI USHIRO KIRIOTOSHI
- CHUDANTSUKI / JODANTSUKI (anche tantodori)
 - UCHIKAITEN-SANKYO (omote/ura/nage)
 - HIJI-KIME-OSAE (esterno ed interno)

USHIRO WAZA

- RYOTETORI IKKYO, NIKKYO, SANKYO, YONKYO
- RYOTETORI IRIMINAGE
- RYOTETORI KOTEGAESHI
- RYOTETORI SHIHONAGE
- RYOTETORI HIJIKIMEOSAE
- RYOTETORI JUJI-GARAMI

SUWARI WAZA

- SHOMENUCHI IRIMINAGE (tenkan)
- SHOMENUCHI KOTEGAESHI (tenkan)
- SHOMENUCHI SANKYO (ura)
- SHOMENUCHI YONKYO (ura)
- SHOMENUCHI SOTOKAITENNAGE
- KATATORI NIKKYO, SANKYO (ura)

TECNICHE D'AIKI-JO

- JO KATA-1 BASE, 1A, 1B (individuale)
- JO KATA-1 BASE, 1A, 1B (a coppie ai-awase)
- JO KATA-1 A/B (a coppie ki-no-musubi)

TECNICHE D'AIKI-KEN (Ken kokyu)

- gassho (verticale) e passaggio di mano
- gassho shomen kokyu undo (dx/sx sul posto)
- microvibrazione (impugnatura orizzontale)
- shomen una mano (anche hanmi opposta)
- shomen una mano maneggio (int/est)
- shomen due mani (dx/sx, anche hanmi alterna)
- shomen due mani maneggio (int/est hanmi dx/ sx)
- shomen 2 mani maneggio (int/est cambio hanmi)
- shomen kaiten kokyu undo (hanmi dx e sx)
- hasso no kamae (da hanmi dx e sx)
- hasso no kamae (irimiashi in avanti e all'indietro)
- shomenuchi shiho-giri e taglio orizzontale

1° Kyu

Almeno 180 ore di allenamento assiduo dal 2° kyu
Minimo 10 mesi di frequenza assidua dal 2° kyu
L'esame dovrà essere sostenuto alla conclusione della partecipazione ad uno stage.

Tutto il programma dei gradi precedenti più:

ENDOGENESI

- KOKYU-HO ED EMPATIA A COPPIE
- Esercizi di trasmissione di empatia da fermo
 - Tori stando dietro all'uke gli tiene appoggiate le mani sulle spalle armonizzando la respirazione con quella di uke che, da fermo, deve percepire la direzione (dx,sx, avanti, indietro) che tori gli trasmette di volta in volta attraverso impulsi del suo kokyu, senza seguire un ordine prestabilito

TECNICHE D'AIKIDO

TACHI WAZA

- MUNETORI IKKYO, NIKKYO, SANKYO, YONKYO
- MUNETORI UCHI-KAITEN SANKYO
- MUNETORI SHIHONAGE (omote-ura)
- KATATORI MENUCHI SHIHONAGE (omote-ura)
- KATATORI MENUCHI IRIMINAGE, KOTEGAESHI
- KATATORI MENUCHI KOSHINAGE
- KATATORI MENUCHI IKKYO (omote-ura)
- MAGERI IRIMINAGE, KIME-OSAE, AIKI-OTOSHI
- JODAN-TSUKI KOSHI-NAGE

TECNICHE DI TANTO-DORI

- SHOMENUCHI / YOKOMENUCHI
 - NIKKYO (interno omote)
 - SANKYO (interno omote/ura/nage)
 - GOKYO, HIJIKIME-OSAE, UDE-GARAMI
 - USHIROKIRIOTOSHI, SHIHONAGE, KOTEGAESHI
 - IRIMINAGE-OSAE, UDEKIME-NAGE (interno)

USHIRO WAZA

- RYO-HIJI-TORI IRIMINAGE, KOTEGAESHI
- RYOKATATORI IRIMINAGE, KOTEGAESHI
- RYOKATATORI IKKYO, NIKKYO, SANKYO, YONKYO
- KATATETORI KUBISHIME SANKYO, HIJIKIME-OSAE
- KATATETORI KUBISHIME KOSHINAGE
- ERI-TORI NIKKYO, SANKYO, IRIMINAGE

HANMI HANTACHI WAZA

- KATATETORI SHIHONAGE, UCHIKAITENNAGE
- KATATETORI IKKYO (omote-ura)
- RYOTETORI SHIHONAGE, KOKYUNAGE

SUWARI WAZA

- RYOTETORI IKKYO, NIKKYO, SANKYO, YONKYO
- CHUDANTSUKI KOTEGAESHI

TECNICHE D'AIKI-JO

- JO KATA-1 A/B (a coppie kumitachi)
- JO KATA-2 (individuale)
- JO KATA-2 (a coppie ai-awase)

TECNICHE D'AIKI-KEN

- shomenuchi taisabaki (dx e sx forme base)
- chudantsuki e jodantsuki (da seigan, hanmi dx/sx)
- shomenuchi (da seigan – hasso – wakikamae)
- come precedente più chudantsuki e jodantsuki
- yokomenuchi (da seigan – hasso – wakikamae)
- yokomenuchi shihonage nr.1 (omote-ura)

Shodan (primo dan – cintura nera)

Età minima di 18 anni compiuti

Almeno 220 ore di allenamento assiduo dal 1° kyu
Minimo 12 mesi di frequenza assidua dal 1° kyu
Il candidato dovrà essere proposto per l'esame da un grado superiore in possesso di qualifica.
L'esame dovrà essere sostenuto al termine di uno stage a partecipazione almeno regionale.

Tutto il programma precedente relativo ai gradi Kyu più:

ENDOGENESI

- Pratica della meditazione attraverso lo zazen

KOKYU-HO ED EMPATIA A COPPIE

Esercizi di trasmissione di empatia in movimento

- Tori stando dietro ad uke gli tiene appoggiate le mani sulle spalle ed armonizza la propria respirazione con l'uke che, camminando, deve eseguire (svoltando a dx/sx, avanzando, fermandosi, retrocedendo) le indicazioni che tori gli trasmette di volta in volta attraverso impulsi del proprio kokyu (dx/sx, avanti, stop, indietro) senza seguire un ordine prestabilito.

TAISABAKI ED AIKI TAISO

CRITERI DI VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI INDIVIDUALI

- La velocità d'esecuzione non è oggetto di valutazione di merito.
- Il candidato dovrà dimostrare la propria dimestichezza con gli esercizi fondamentali di respirazione, torifune, furutama, gassho.
- Sarà oggetto di valutazione particolare la padronanza della postura dell'HARA, unitamente alla scioltezza delle spalle sul tronco ed alla distribuzione dell'appoggio dell'intero assetto del corpo sul tatami.
- L'esaminatore potrà richiedere l'esecuzione di qualsiasi esercizio di taisabaki oggetto di programma d'esame per i gradi kyu.
- Il candidato dovrà dimostrare non solo di conoscere perfettamente la forma dei movimenti richiesti, ma di essere in grado di eseguirli evidenziando l'armonia del ritmo d'esecuzione unitamente a decisione, fermezza e stabilità della postura.
- Inoltre dovrà dimostrare di sincronizzare il proprio kokyu con i movimenti delle esecuzioni, con scioltezza e spontaneità.

CRITERI DI VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI A COPPIE

- La sincronizzazione degli incipit dei movimenti
- Il grado di empatia (kokyu-ho) con il compagno
- L'esaminatore potrà richiedere l'esecuzione di qualsiasi esercizio di taisabaki a coppie, oggetto di programma d'esame per i gradi kyu; valgono gli stessi criteri di valutazione di merito usati per gli esercizi individuali.

(segue programma d'esame per 1° dan)

TECNICHE D'AIKIDO

FUTARI DORI

Attacco contemporaneo di due avversari

KATATERYOTETORI NIKKYO
KATATERYOTETORI SHIHONAGE
KATATERYOTETORI KOKYUNAGE (forme varie, di cui almeno le seguenti: entrambi gli uke in avanti, entrambi all'indietro, uno in avanti e uno all'indietro)

TACHIWAZA JIYUWAZA

KATATETORI JIYUWAZA
RYOTETORY JIYUWAZA
HIJITORI JIYUWAZA
KATATORI JIYUWAZA
KATATORI MENUCHI JIYUWAZA
MUNETORI JIYUWAZA
KATATERYOTETORI JIYUWAZA
SHOMENUCHI JIYUWAZA
YOKOMENUCHI JIYUWAZA
CHUDANTSUKI JIYUWAZA
JODANTSUKI JIYUWAZA
MAGERI JIYUWAZA
USHIROWAZA JIYUWAZA
HANMI-HANTACHI-WAZA JIYUWAZA
SUWARI-WAZA JIYUWAZA
FUTARIDORI JIYUWAZA

TECNICHE D'AIKI-JO

JO KATA O-SENSEI 1952

TECNICHE D'AIKI-KEN

YOKOMENUCHI SHIHONAGE NR.2 (omote-ura)
YOKOMENUCHI SHIHONAGE NR.3 (omote-ura)
SHOMENUCHI IKKYO (omote-ura)
SHOMENUCHI NIKKYO (omote-ura)
SHOMENUCHI SANKYO (omote-ura)
SHOMENUCHI YONKYO (omote-ura)
SHOMENUCHI GOKYO (omote-ura)

TECNICHE DI BUSHIDO

TANTO-DORI JIYUWAZA
JO-DORI JIYUWAZA
TACHI-DORI JIYUWAZA

Non sarà oggetto di valutazione di merito la velocità d'esecuzione, ma la capacità di muoversi ed intervenire sugli attacchi dell'uke con tempestività e sincronia.

Sarà inoltre oggetto di particolare valutazione di merito durante l'esecuzione delle tecniche di tachiwaza, la capacità da parte del candidato di mantenere costante l'abbassamento della postura dell'anca per tutta la durata della tecnica svolta, di esprimere in tale postura stabilità, fluidità ed armonia del ritmo di esecuzione dei movimenti, con particolare riguardo alla scioltezza delle spalle sul tronco ed all'uso delle braccia solidali con lo spostamento del seika-tanden e dell'intero assetto del corpo

2° DAN

Almeno 430 ore di allenamento assiduo dal 1° Dan.
Minimo 24 mesi di frequenza assidua dal 1° Dan
Il candidato dovrà essere proposto per l'esame da un graduato in possesso di qualifica di Istruttore o di Maestro. L'esame dovrà essere sostenuto al termine di uno stage nazionale.

Tutto il programma precedente relativo al grado di Shodan

Il candidato dovrà dimostrare non solo di conoscere la forma dei movimenti richiesti, ma di essere in grado di eseguirli evidenziando l'armonia del ritmo d'esecuzione, la verticalità della postura, la stabilità dell'hara e la qualità dello zanshin sia nella parte iniziale sia in quella finale di ciascuna tecnica.

più:

ENDOGENESI

KOKYU-HO ED EMPATIA A COPPIE

Esercizi di trasmissione di empatia senza contatto

- Senza appoggiare le mani sulle spalle di uke, tori armonizza la propria respirazione con quella di uke che, camminando, deve eseguire le indicazioni (avanti, stop, indietro, dx/sx) che tori, seguendolo a distanza ravvicinata, gli trasmette attraverso impulsi del proprio kokyū senza seguire un ordine prestabilito.

TECNICHE D'AIKIDO

FUTARI DORI

Attacco contemporaneo di due avversari con presa katateryotetori frontale ed eri-tori alle spalle

- SHIHONAGE
- KOKYUNAGE (varie forme)
- JIYUWAZA

RANDORI

JIYUWAZA (2 uke)

ELEMENTI BASE DI DIFESA PERSONALE

3° DAN

Almeno 650 ore di allenamento assiduo dal 2° Dan.
Minimo 36 mesi di frequenza assidua dal 2° Dan
Il candidato dovrà essere proposto per l'esame da un graduato in possesso di qualifica di Maestro non appartenente allo stesso Dojo ed alla stessa A.S.D. del candidato. L'esame dovrà essere sostenuto al termine di uno stage nazionale.

.I.

segue nella seconda colonna

.I. segue dalla prima colonna esame per 3° Dn

Tutto il programma precedente relativo al 2° Dan.

Il candidato dovrà dimostrare la capacità di eseguire i movimenti con traiettorie ben descritte, sincronizzando l'incipit con quello dell'avversario, anche evidenziando il proprio kokyū nella tecnica utilizzando il kiai, mantenendo braccia e spalle in scioltezza, la postura livellata in posizione bassa e stabile, facendo scorrere i piedi ben aderenti ai tatami e bilanciandosi correttamente nel tanden.

più:

TECNICHE DI KOKYŪ-HO

Respirazioni a coppie (ki-no-musubi)

- armonizzazione di respirazione e dell'empatia utilizzando tecniche avanzate di Zen-Shiatsu

ENDOGENESI

KOKYU-HO ED EMPATIA A COPPIE

Esercizi di trasmissione di empatia a distanza

- Uke sta in piedi e tori, seduto in seiza alle sue spalle, armonizza la respirazione con quella di uke e, senza seguire un ordine prestabilito, con impulsi del proprio kokyū gli trasmette le indicazioni (avanti, stop, indietro, dx/sx) che uke deve eseguire

4° DAN

Almeno 860 ore di allenamento assiduo dal 3° Dan.

Minimo 48 mesi di frequenza assidua dal 3° Dan
Il candidato dovrà essere proposto per l'esame da due graduati almeno 4° Dan o superiore di cui almeno uno in possesso di qualifica di Maestro ed entrambi non appartenenti allo stesso Dojo ed alla stessa A.S.D. del candidato.

L'esame dovrà essere sostenuto al termine di uno stage nazionale.

Tutto il programma relativo ai precedenti gradi Dan ma eseguito ad un livello qualitativo superiore

più:

ENDOGENESI

KOKYU-HO ED EMPATIA A COPPIE

Esercizi di empatia armonizzando le respirazioni

- Tori ed uke armonizzano le loro respirazioni ed uke deve riuscire a percepire colori e figure geometriche prefissati che tori, senza seguire un ordine prestabilito, gli comunica di volta in volta attraverso impulsi del proprio kokyū