

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 60 ore di allenamento assiduo dall'iscrizione
Minimo 5 mesi di frequenza assidua dall'iscrizione

GINNASTICA ED AIKI TAISO

- Tonificazione muscolare ed articolare

TECHICHE DI KOKYŪ-HO

Respirazioni individuali (tanden kokyū)

- Seiza, respirazioni base, gassho, micro vibrazione (sonora, silente, con movimento circolare ikkyo undo)
Torifune, Furutama, Ki-wo-totonoeu
- gassho shomen kokyū undo (sul posto ½ passo)
- gassho yokomen kokyū undo (sul posto ½ passo)

TAISABAKI

ESERCIZI INDIVIDUALI

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

ESERCIZI A COPPIE (tanren)

Armonizzazione del kokyū (tegatana ai-hanmi)

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

Armonizzazione del kokyū (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

Kokyū della postura (tanren ai-hanmi)

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

(segue programma d'esame per 6° kyu)

TECNICHE D'AIKI-JO

- GASSHO JO KOKYU UNDO (impugnatura verticale)
- JO KOKYU UNDO con passaggio di mano
- GASSHO SHOMEN JO KOKYU UNDO (hanmi dx e sx, sul posto ½ passo)
- MICROVIBRAZIONE JO KOKYU UNDO (impugnatura orizzontale)
- SHOMEN JO KOKYU UNDO (dx e sx, stessa hanmi e stessa impugnatura)
- SHOMEN JO KOKYU UNDO (dx e sx, cambio hanmi mantenendo la stessa impugnatura)
- SHOMEN JO KOKYU UNDO (dx e sx, cambio hanmi e cambio impugnatura)
- SHOMEN JO KOKYU UNDO maneggio esterno ed interno (dx e sx, stessa hanmi e stessa impugnatura)
- SHOMEN JO KOKYU UNDO maneggio esterno ed interno (cambio hanmi con la stessa impugnatura e cambio hanmi con cambio impugnatura)
- HASSO NO KAMAE (anche gaeshi)

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 70 ore di allenamento assiduo dal 6° kyu
Minimo 6 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 kokyū undo (tutte le direzioni)
- ikkyō mae kokyū undo (hanmi dx e sx)
- ikkyō kaiten 180° kokyū undo
- ikkyō shiho giri kokyū undo
- ikkyō happo giri kokyū undo
- ikkyō irimi-ashi kokyū 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:

Kokyū della postura (ki-no-nagare aihanmi)

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

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

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

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-ashi interno (atemi) con tenkan 45° ed uchi-kaiten undo
- ayumi-ashi int. presa al polso, anche con irimi-ashi
- ushiro irimi-ashi est. 45° (atemi), finale in ai-hanmi
- come il precedente più irimi-ashi uchi-kaiten undo

Armonizzazione del kokyū (katate-tori ai-hanmi)

- irimi-ashi est. e posizione finale gyaku-hanmi a 45°
- come il precedente più uchi-kaiten undo
- come il precedenti 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

Armonizzazione del kokyū (tanren)

- katate-tori gyaku-hanmi tai no henko
- katate-ryotetori kokyū-ho

Armonizzazione movimenti d'attacco (ai-awase)

- ma-ai tegatana shomen kokyū undo (ai-hanmi e gyaku-hanmi)
- ma-ai shomen-uchi kokyū-undo (ai-hanmi e gyaku-hanmi)

(segue programma d'esame per 5° kyu)

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

SHOMENUCHI IRIMI-TENKAN-NAGE

SHOMENUCHI UCHI-KAITEN SANKYO (omote-ura)

KATATETORI GYAKU-HANMI SHIHO-NAGE

KATATETORI GYAKU-HANMI KOKYU-NAGE

KATATE-RYOTETORI KOKYU-NAGE (forma base)

TECNICHE D'AIKI-JO

ESERCIZI INDIVIDUALI (Jo kokyū)

- MANEGGIO CERCHIOLINO (sul posto hanmi dx/sx)
- MANEGGIO CERCHIOLINO (avanzando e retrocedendo)
- SHOMEN JO KOKYU UNDO con una mano (dx/sx)
- SHOMEN JO KOKYU UNDO maneggio esterno con una mano, stessa hanmi ed hanmi opposta
- SHOMEN JO KOKYU UNDO maneggio interno con una mano, stessa hanmi ed hanmi opposta
- SHOMEN JO KOKYU UNDO maneggio con una mano alternando interno ed esterno, hanmi dx e sx
- SHOMEN JO KOKYU UNDO impugnatura a due mani (dx e sx, stessa hanmi ed impugnatura)
- SHOMEN KAITEN 180° JO KOKYU UNDO (dx e sx (impugnatura a due mani ed anche con una sola)
- SHOMEN GAESHI NO KAMAE JO KOKYU UNDO (hanmi dx e sx)
- SHOMEN GAESHI KAITEN 180° JO KOKYU UNDO

SUBURI INDIVIDUALI

- JO KATA-1base

SUBURI A COPPIE

- JO KATA-1base (ai-awase)

4° Kyu

Almeno 85 ore di allenamento assiduo dal 5° kyu
Minimo 7 mesi di frequenza assidua dal 5° kyu

Tutto il programma precedente 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

Katate-tori gyaku-hanmi (tanren e kinonagare)

- tsugi/okuri ashi esterno svincolando mano
- come sopra kaiten oppure doppio kaiten irimi-ashi
- tsugi/okuri ashi soto-kaiten undo

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

- irimi/tsugi/okuri-ashi esterno + kaiten e confluenza con braccio disteso lungo il corpo (atemi in finale)
- irimi/tsugi/okuri-ashi esterno + bloccaggio con avambraccia incrociate
- come precedente + confluenza con kaiten (atemi)
- come precedente doppio kaiten + irimi-ashi
- irimi/tsugi/okuri-ashi est. in punto unione con atemi e bloccaggio del braccio alla piega del gomito
- irimi-ashi interno con atemi più tenkan a 45°
- come precedente + tsuki/okuri-ashi kaiten bloccando il braccio opposto dell'avversario alla piega del gomito

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

- irimi/tsugi/okuri-ashi esterno + bloccaggio con avambraccia incrociate
- come precedente + confluenza con kaiten
- come precedente doppio kaiten + irimi-ashi
- irimi-ashi interno con atemi più tenkan a 45°
- come precedente + tsuki/okuri-ashi kaiten bloccando il braccio opposto dell'avversario alla piega del gomito

TECNICHE D'AIKIDO

TACHI WAZA

SHOMENUCHI NIKKYO (omote-ura)
SHOMENUCHI SANKYO (omote-ura)
SHOMENUCHI YONKYO (omote-ura),
SHOMENUCHI GOKYO
SHOMENUCHI KOTEGAESHI
SHOMENUCHI SOTO-KAITEN-NAGE
SHOMENUCHI AIKI-NAGE
KATATE-TORI SOTO-KAITEN-NAGE
KATATE-TORI IRIMI-TENKAN-NAGE
(svincolando la mano)
KATATE-TORI IRIMI-NAGE (svincolando la mano)
KATATE-TORI KOTEGAESHI (due forme)
KATATE-TORI IKKYO (omote-ura)
KATATE-TORI NIKKYO (omote-ura)
KATATE-TORI SANKYO (omote-ura)
KATATE-TORI YONKYO (omote-ura)
RYOTE-TORI IKKYO (omote-ura)
RYOTE-TORI NIKKYO (omote-ura)
RYOTE-TORI SANKYO (omote-ura)
RYOTE-TORI YONKYO (omote-ura)
KATATE-RYOTETORI KOKYU-NAGE (varie forme)

(segue programma d'esame per 4° kyu)

TACHI WAZA (attacco chudan-tsuki e jodan-tsuki)

- USHIRO KIRI-OTOSHI, SOTO-KAITEN-NAGE
- UDEKIMENAGE (anche irimi-ashi interno (atemi) con tenkan 45°)
- UCHIKAITEN-SANKYO (omote/ura e nage)
- IKKYO, SANKYO YONKYO (omote-ura, esterno/interno)
- HIJIKIMEOSAE, UDE-GARAMI, SHIHONAGE
- IRIMI-NAGE, IRIMI-TENKAN-NAGE
- JODANTSUKI AIKI-NAGE

SUWARI WAZA

SHOMENUCHI IRIMINAGE
SHOMENUCHI IRIMI-TENKAN-NAGE
SHOMENUCHI IKKYO, NIKKYO (omote-ura)
KATATE-TORI AIHANMI IKKYO (omote-ura)
KATATE-TORI IKKYO (omote-ura)
RYOTE-TORI KOKYU-HO

TECNICHE D'AIKI-JO

SUBURI INDIVIDUALI

- JO KATA 1A, 1B

MOVIMENTI BASE DI ATTACCO (dx/sx)

- SHOMEN-UCHI irimiashi, tsugiashi okuriashi (anche con cambio mano, dx/sx, avanti/indietro, avanzando e retrocedendo)
- CHUDAN-TSUKI, JODAN-TSUKI (anche gaeshi)
- YOKOMEN-UCHI avanti 45° varie forme dx/sx (anche passando in gyaku-hanmi)
- YOKOMEN-UCHI indietro 45° varie forme dx/sx (anche passando in gyaku-hanmi)

SUBURI A COPPIE

- JO KATA-1 A/B (ki-no-musubi)

KUMITACHI

- YOKOMENUCHI vs. SHOMENUCHI
- YOKOMENUCHI vs. CHUDANTSUKI
- YOKOMENUCHI vs. JODANTSUKI
- CHUDANTSUKI vs. SHOMENUCHI
- CHUDANTSUKI vs. YOKOMENUCHI
- JODANTSUKI vs. SHOMENUCHI
- JODANTSUKI vs. YOKOMENUCHI

JO-DORI

- KATATE-TORI NIKKYO
- KATATE-RYOTETORI SHIHONAGE
- KATATE-RYOTETORI KOKYU-NAGE (forma base)

3° Kyu

Almeno 110 ore di allenamento assiduo dal 4° kyu
Minimo 9 mesi di frequenza assidua dal 4° kyu

Tutto il programma precedente 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/tsugi/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 jodan tsuki (ai-hanmi/gyaku-hanmi)

- irimi/tsugi/okuri-ashi esterno + bloccaggio con avambraccia incrociate
- come precedente + confluenza con kaiten
- come precedente doppio kaiten + irimi-ashi
- irimi-ashi interno con atemi più tenkan a 45°
- come precedente + okuri-ashi kaiten e bloccaggio del braccio opposto dell'avversario alla piega del gomito

TECNICHE D'AIKIDO

TACHI WAZA

YOKOMENUCHI TEN-CHI-NAGE

YOKOMENUCHI IRIMI-NAGE (esterno ed interno)

YOKOMENUCHI KOTEGAESHI (esterno ed interno)

YOKOMENUCHI SHIHONAGE (omote-ura)

YOKOMENUCHI UDEKIMENAGE (esterno / interno)

YOKOMENUCHI UCHI-KAITEN SANKYO

YOKOMENUCHI AIKI-NAGE

KATATETORI TEN-CHI-NAGE (esterno ed interno)

KATATETORI UDE-KIME-NAGE (omote-ura)

KATATETORI UCHI-KAITEN SANKYO

RYOTETORI SHIHONAGE (omote-ura)

RYOTETORI UDE-KIME-NAGE (esterno ed interno)

RYOTETORI TEN-CHI-NAGE (esterno ed interno)

RYOTETORI IRIMINAGE (esterno ed interno)

RYOTETORI KOTEGAESHI (due forme base)

RYOTETORI KOKYUNAGE

KATA-TORI IKKYO, NIKKYO, SANKYO, YONKYO

KATA-TORI IRIMINAGE, KOTEGAESHI

KATA-TORI KOKYUNAGE

KATATE-RYOTETORI IRIMINAGE

KATATE-RYOTETORI KOTEGAESHI (due forme)

SUWARI WAZA

SHOMENUCHI SANKYO, YONKYO, GOKYO

SHOMENUCHI UCHI-KAITEN SANKYO

SHOMENUCHI KOTEGAESHI, SOTO-KAITE-NNAGE

KATATETORI UCHIKAITEN SANKYO

KATA-TORI IKKYO, NIKKYO, SANKYO, YONKYO

(segue programma d'esame per 3° kyu)

HANMI HANTACHI WAZA

KATATETORI AI-HANMI IKKYO (omote-ura)

KATATETORI AI-HANMI IRIMI NAGE

KATATETORI AI-HANMI IRIMI-TENKAN-NAGE

KATATETORI AI-HANMI KOTEGAESHI

KATATETORI AI-HANMI SHIHONAGE (omote-ura)

KATATETORI AI-HANMI UCHI-KAITEN SANKYO

TECNICHE DI TANTO

TANTO DORI

CHUDANTSUKI / JODANTSUKI

- KIRIOTOSHI, HIJIKIMEOSAE
- UDEKIMENAGE (esterno ed interno)
- IRIMI-NAGE, KOTEGAESHI, SHIHONAGE (irimi esterno in punto unione e con soto-kaiten, interno con ushiro-tenkan)
- IKKYO (esterno, irimi e soto-kaiten, omote/ura)
- NIKKYO (ushiro-tenkan interno omote)
- SANKYO (esterno, irimi e soto-kaiten, omote/ura/nage)
- SANKYO (ushiro-tenkan interno omote/ura/nage)
- UCHIKAITEN-SANKYO (omote/ura/nage)
- YONKYO (anche con yonkyo-nage)
- GOKYO

TECNICHE D'AIKI-JO

- JO KATA-1 A/B (kumitachi)

JO-DORI

- KATATERYOTETORI NIKKYO, SHIHONAGE
- KATATERYOTETORI UCHIKAITEN-NAGE
- KATATERYOTETORI SOTOKAITEN-NAGE
- KATATERYOTETORI KOKYU-NAGE (varie forme, anche gaeshi no kamae)

TECNICHE D'AIKI-KEN

ESERCIZI INDIVIDUALI (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 - cambio hanmi)
- SHOMEN DUE MANI MANEGGIO (int./est., hanmi dx e sx, anche con cambio hanmi e mano)
- SHOMEN KAITEN KOKYU UNDO (hanmi dx/sx)
- HASSO NO KAMAE (da fermo sul posto, dx e sx)
- HASSO NO KAMAE (ushiro-irimiashi, dx e sx)
- HASSO NO KAMAE (irimiashi in avanti, dx e sx)
- CHUDANTSUKI (seigan, irimi, tsuki, okuri ashi)
- JODANTSUKI (seigan, irimi, tsuki, okuri ashi)
- SHOMENUCHI (da seigan – hasso – wakikamae)
- YOKOMENUCHI (da seigan, hasso, wakikamae)
- SHOMENUCHI + CHUDANTSUKI/JODANTSUKI (in successione, da seigan, hasso, wakikamae)
- ASHI-SABAKI (dx e sx, forme base)
- SHIHO-GIRI (dx e sx, forme base)

2° Kyu

Almeno 145 ore di allenamento assiduo dal 3° kyu
Minimo 12 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 e respirazioni di armonizzazione
- ki-no-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
MAEGERI USHIRO KIRIOTOSHI

USHIRO WAZA

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

SUWARI WAZA

KATATETORI SHIHONAGE, SOTOKAITENNAGE
RYOTETORI NIKKYO, SANKYO, YONKYO
RYOTETORI IRIMINAGE, KOTEGAESHI
YOKOMENUCHI IRIMI-NAGE, KOTEGAESHI
YOKOMENUCHI SHIHONAGE (omote-ura)

HANMI HANTACHI WAZA

KATATETORI IKKYO, KOKYU-NAGE
KATATETORI SOTOKAITENNAGE

TECNICHE DI TANTO DORI

- SHOMENUCHI
- NIKKYO (interno omote)
- SANKYO (interno omote, ura e nage)
- GOKYO
- SHIHONAGE- HIJIKIMEOSAE, KIRIOTOSHI
- UDEGARAMI, HIJIKIME-OSAE
- KOTEGAESHI, UDEKIME-NAGE (interno)

TECNICHE D'AIKI-JO

- JO-DORI (difesa a mani nude)
- JO CHUDANTSUKI JIYUWAZA
- JO SHOMENUCHI JIYUWAZA

TECNICHE D'AIKI-KEN

- SUBURI INDIVIDUALI
- YOKOMENUCHI SHIHONAGE nr.1 (omote-ura)
- YOKOMENUCHI SHIHONAGE nr.2 (omote-ura)
- YOKOMENUCHI SHIHONAGE NR.3 (omote-ura)

1° Kyu

Almeno 145 ore di allenamento assiduo dal 2° kyu
Minimo 12 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 kokyū, 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)
MAEGERI IRIMINAGE, KIME-OSAE, AIKI-OTOSHI
JODAN-TSUKI KOSHI-NAGE

TECNICHE DI TANTO-DORI

- YOKOMENUCHI
- NIKKYO (interno omote)
- SANKYO (interno omote/ura/nage)
- GOKYO, HIJIKIME-OSAE, UDE-GARAMI
- USHIROKIRIOTOSHI, SHIHONAGE, KOTEGAESHI
- IRIMINAGE-OSAE (immobilizzazione a terra)

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 IRIMINAGE, KOTEGAESHI
RYOTETORI SHIHONAGE, KOKYUNAGE

SUWARI WAZA

SHOMENUCHI, YOKOMENUCHI JIYUWAZA
RYOTETORI, KATATORI JIYUWAZA

TECNICHE D'AIKI-JO

- SUBURI INDIVIDUALI
- JO KATA-2
- SUBURI A COPPIE
- JO KATA-2 (ai-awase)

TECNICHE D'AIKI-KEN

- SUBURI A COPPIE
- SHOMENUCHI E YOKOMENUCHI (kumitachi)

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, fututama, 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

TECNICHE D'AIKI-JO

- JO KATA-2 verso JO KATA-1
- JO KATA O-SENSEI 1952

TECNICHE D'AIKI-KEN

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 (con e senza arma)

TACHI-DORI JIYUWAZA (con e senza arma)

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 kokyu senza seguire un ordine prestabilito.

TECNICHE D'AIKIDO

FUTARI DORI

Attacco contemporaneo di due avversari con presa katateriyotetori 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.

./.

segue nella seconda colonna

./. segue dalla prima colonna esame per 3° Dan

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 kokyu 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:

TECHICHE 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 kokyu 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 kokyu