



a cura di **giancarlo giuriati**

Kotai-Jutai-Ryutai-Ekitai-Kitai

合氣道

*“Posso spiegarvi l'Aikido disegnando un
quadrato, un cerchio e un triangolo”*

Morihei Ushiba

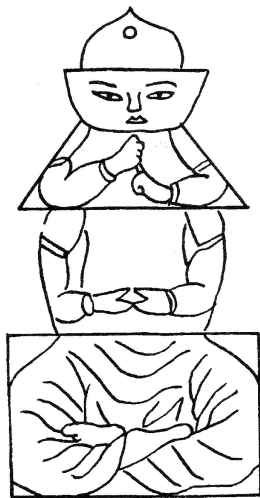
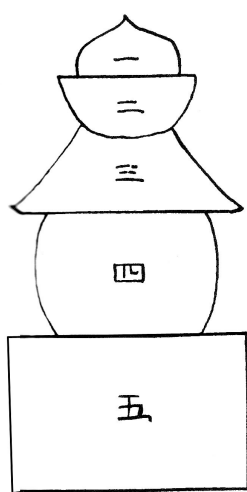
"L'acqua scorre per raggiungere un livello equilibrato. Non ha forma propria, ma prende quella del recipiente che la contiene. È indomabile e penetra ovunque. È permanente ed eterna come lo spazio e il tempo. Invisibile allo stato di vapore, ha tuttavia la potenza di spaccare la crosta della terra. Solidificata in un ghiacciaio, ha la durezza della roccia. Rende innumerevoli servigi e la sua utilità non ha limiti. Eccola, turbinante nelle cascate del Niagara, calma nella superficie di un lago, minacciosa in un torrente o dissetante in una fresca sorgente di un caldo pomeriggio d'estate."



Gunji Koizumi

Questa poesia, scritta da uno dei più grandi judoka, Gunji Koizumi Shihan 8° Dan di Judo (1886-1964), si addice perfettamente anche all'Aikido, un'altra testimonianza di quando il Judo tradizionale e l'Aikido tradizionale abbiano un linguaggio comune

L'uomo aikido e la natura



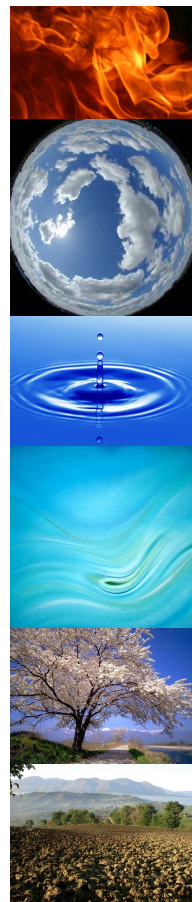
aria, cielo, fuoco, amore,
(combinazione degli elementi)
unione **AI**



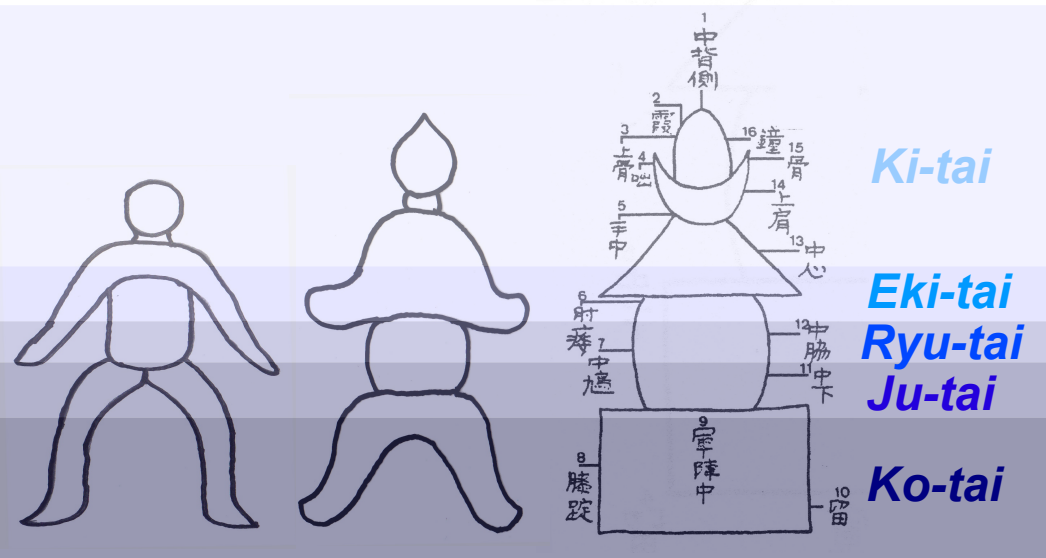
Fluidità, circolazione,
movimento, energia **KI**



Terra, stabilità, percorso,
cammino, sentiero **DO**



L'uomo e l'aikido



Intelletto, concettualizzazione, spirito, forza di volontà, determinazione, è l'insieme che muove l'energia (**KI**) depositata nel **seika tandem**



Torace (Cuore-Polmoni) alimento dell'energia, collegamento dell'intelletto (testa) con l'energia corporea (addome), rappresenta la parte emotiva, il stato è quello liquido (**EKI**)



Addome (**hara**) sede del centro del corpo. L'oceano dell'energia (**seika tandem**), l'energia che dirama fluidamente (**RYU**)



Bacino, le anche sono l'unione con il corpo superiore, sono la parte elastica (**JU**)



Gambe e piedi sono la base stabile (**KO**), il radicamento con la terra

LA PRATICA DELL'AIKIDO

Kotai Jutai Ryutai Ekitai Kitai

L'allenamento dell'Aikido tradizionale segue la progressione attraverso gli stati fisici di trasformazione

Ko-tai



Stato solido-denso

Rappresenta il primo livello di lavoro, il **Kihon**, la base di partenza, le fondamenta della pratica.

Ju-tai



Stato flessibile-malleabile

Rappresenta il passaggio da **Kihon** a **Ki no nagare**, inizio dello studio dell'**Awase**, si basa sul ritmo.

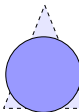
Ryu-tai



Stato fluido-fluente

Rappresenta la parte del **Ki no nagare** nel pieno della sua evoluzione tecnica, l'energia dell'attacco viene incanalata nel modo più efficace

Eki-tai



Stato liquido

Rappresenta l'assimilazione dell'**Awase** completo del **Ki no nagare**, è la più alta espressione tecnica dove il corpo e la mente si comportano come l'acqua, scorre con tranquillità o impeto e prende la forma del recipiente che la contiene

Ki-tai



Stato energetico

Rappresenta il livello ultimo (per pochi eletti), il **Ki no nagare** lascia il posto al **Ki Musubi** (legare l'energia) la tecnica si annulla e diviene **Takemusu Aiki** (fonte inesauribile dell'unione energetica)

Tai = corpo (corpo fisico)

Ko (Go) = duro, solido

Ju = cedevole, flessibile

Ryu = fluido

Eki = liquido

Ki = energia

Hon = fondamentale, di base

Nagare = incanalare, condurre

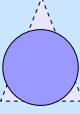
Awase = armonia

Takemusu = fonte inesauribile

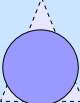
Musubi = annodare, legare

Aiki = Unire l'energia

LA PROGRESSIONE DEGLI STATI NEL TAI JUTSU

		Possibilità di accesso* (il grado raggiunto è indicativo)	Base di pratica	Tipo di allenamento	Le tecniche più indicate per la pratica
<i>Kotai</i>		Dal 6° Kyu	Ki Hon (energia di base)	Go no Geiko (allenamento con solidità)	Katame Waza (tecniche di controllo)
<i>Jutai</i>		Dal 1° Dan	Ki hon Ki no Awase*	Ju no Geiko (allenamento con cedevolezza)	Nage Waza (tecniche di proiezione)
<i>Ryutai</i>		Dal 3° / 4° Dan	Ki no Nagare (energia corrente) Randori** (movimento con attacchi liberi)		
<i>Ekitai</i>					
<i>Kitai</i>		I gradi più elevati (non prima del 5° Dan)*	Ki Musubi (annodare l'energia)		Takemusu Aiki (tecniche spontanee)
		* IL superamento dei vari stadi dipende dalla qualità della pratica e non dal grado raggiunto. Naturalmente iniziare a praticare il Jutai o peggio ancora il Ryutai già dai gradi Kyu non ha senso perchè sarà soltanto un modo di scimmiettare questi livelli	* Lo studio in Awase è determinante per cominciare ad incanalare il Ki	** Randori “prendere nel caos”, non si tratta di un combattimento, ma un particolare esercizio dove si mette in pratica la propria capacità di adattamento agli attacchi	Tutte le tecniche possono essere provate durante il percorso di pratica, ma alcune caratteristiche di queste tecniche sono più adatte per raggiungere i relativi stati

LA PROGRESSIONE DEGLI STATI NEL BUKI WAZA

		Possibilità di accesso* (il grado raggiunto è indicativo)	Base di pratica	Le tecniche Buki Waza più indicate per la pratica
<i>Kotai</i>		Da 6° Kyu Dan Kai Tekkini (procedura per gradini) Suburi (movimenti di base)		
<i>Jutai</i>		Dal 1° Dan Awase (in armonizzazione) Jo no Awase – Ken no Awase – Jo no Kata (tecniche in armonizzazione – forme codificate)		
<i>Ryutai</i>		Dal 3°/ 4° Dan	Awase e Kumi (in armonizzazione e combattimento) Kata no Awase - Kumi Jo - Kumi Tachi (Forme in armonizzazione – combattimenti con il bastone – Combattimenti di spada)	
<i>Ekitai</i>				
<i>Kitai</i>		I gradi più elevati (non prima del 5° Dan)*	Ki Musubi (annodare l'energia) Ki Musubi no Tachi (annodare l'energia con la spada) Ken Tai Jo (spada corpo e bastone)	
		* Il superamento dei vari stadi dipende dalla qualità della pratica e non dal grado acquisito.		

Lo stato di **KOTAI** viene raggiunto studiando le tecniche partendo da una posizione iniziale statica, si lascia che l'avversario afferri saldamente, quindi si assume l'iniziativa guidando la reazione del partner fino ad una sicura conclusione. *«In questo modo - scrive Saito Shihan – ci si pone nella situazione più svantaggiosa, concedendo un largo margine all'iniziativa del partner [...]. Partendo da qui bisogna controllare la presa del partner senza resistere e guidarlo nella propria sfera d'influenza e assumerne il controllo».*

Il **kotai** è uno stato che l'Aikidoka raggiunge con la stabilità e il consolidamento del proprio corpo.

Di fondamentale importanza in questo periodo di pratica è l'azione di sbilanciamento fisico **Kuzushi** accompagnato dall'applicazione dell'**Atemi** che, a questo livello, serve anche a determinare la giusta distanza nel controllo del corpo di **Uke**.

Il tipo di allenamento che caratterizza il **Kotai** viene definito **Go no Geiko** (*allenamento con base solida*) mentre la forma di pratica per stabilizzare la propria energia interna viene definita con il termine **KIHON** (*energia fondamentale*) ed è il punto di partenza per l'apprendimento dell'**Aikido**. La pratica del **Kihon**, per i movimenti estremamente chiari e distinti, è ideale per la trasmissione delle tecniche sotto forma di **Kata** (*forme codificate*). *Il Kotai viene raggiunto quando il Kihon è correttamente eseguito.*

Il simbolo del kotai e il Shikaku (quadrato)

Jutai



Acquisire lo stato di *flessibilità*

Per raggiungere il **JUTAI** dobbiamo esercitarci iniziando i movimenti mentre l'avversario ci afferra, la difesa inizia da subito, ci si armonizza con l'iniziativa dell'attaccante. Un movimento ritardato può significare che l'attacco ha raggiunto il suo fine, così come uno anticipato può mettere *Uke* sulla difensiva o mandare a buon fine l'azione offensiva.

Jutai è un momento di transizione, in cui si approfondisce la nozione di *Ma Ai* (distanza), questo momento di passaggio dallo “statico” al “dinamico” è strettamente legato alla nozione di *Hyoshi* (ritmo) e dell'*Awase* (armonizzazione), rappresenta l'accesso al *Ki no Nagare* (energia corrente). Per allenarsi bisogna alternare il *Go no Geiko* (allenamento mediante la durezza) con il *Ju no Geiko* (allenamento mediante la cedevolezza) e tornare al forma *Kihon* se si riscontrano problemi di ritmo. A questo proposito *Saito Sensei* diceva: “quando il *ki no nagare* non vi riesce tornate al *ki hon*”

Anche in questo stadio l'*Atemi* è molto importante, deve mantenere il ritmo, serve a creare un punto di pausa tra l'attacco e il momento di contatto, diviene il cuscinetto tra l'energia dell'attacco e l'incanalamento della stessa per la difesa, è il punto di interruzione tra la difesa e il contrattacco.

Il simbolo del *Jutai* è il *Maru* (cerchio...ma si intravede ancora il quadrato)

Ryutai Ekitai



Raggiungere lo stato di *fluidità*

Lo stato fluido o fluente (come amava definirlo *Saito Shihan*), in **RYUTAI** e/o **EKITAI**, chiede al praticante di armonizzarsi con il partner già dall'inizio dell'attacco, in un **KI NO NAGARE** fluido e dinamico, secondo l'immagine dell'acqua.

Con questo stato si raggiunge la piena capacità di applicare l' **AWASE** (armonizzazione).

L'*Atemi*, che è il legame tra attacco e difesa, viene solo accennato, non è più un colpo assestato per ferire o fungere da cuscinetto tra attacco e difesa, è il momento in cui l'acqua viene agitata e nasconde il fondo del recipiente, annebbia la mente dell'aggressore catturandola diventando sempre più un cardine dell'azione di squilibrio (sbilanciamento psicologico).

La pratica si fonda molto più sul controllo del *Kokyu* (respirazione). Nei *Kokyu Nage*, il gruppo di tecniche più adatte per allenarsi a questo livello, non si tratta di proiettare inspirando ed espirando l'aria (caratteristica degli stati precedenti), è il partner che viene portato verso il proprio centro (inspirazione) e la proiezione è il risultato dell'espulsione (espirazione) del suo corpo.

Spesso questo livello di pratica è associato al termine *Kokyu Ryoku no rosei Ho* o semplicemente *Kokyu Ho* (metodi per lo sviluppo della forza del respiro). «Questa forza – scrive *Tamura Shihan* - accumulata nel *Seika Tanden*, riempie tutte le parti del corpo, simile ad acqua sorgiva inesauribile, questa forza che emana un corpo ed una mente sempre calmi, sereni, distesi, pronti a rispondere ad ogni necessità ed in ogni momento nella direzione voluta, questa forza si chiama *Kokyu Ryoku*»

Il simbolo del *Ryutai* e/o *Ekitai* è *Maru* il cerchio



Nel **KITAI** è il **Ki** stesso a fungere da legame, prima che l'attacco si manifesti. I praticanti sono uniti fin dal momento in cui “*si offre un' opportunità di attacco ... e non c'è più nessuno*”, è il puro **Sen no Sen**, l'iniziativa sull'iniziativa.

KITAI è la perfezione del cammino fin qui seguito: è difficile trovare una definizione chiara, trattandosi di un esercizio di **Ki Awase** (armonizzazione dell'energia) e di **Ki Musubi** (annodare l'energia).

*Il **Kitai** non è un metodo per allenarsi ma il risultato di un lavoro incessante, che conduce al punto in cui, idealmente, non è più necessario il contatto con l'avversario per guidarne il **Ki** nel movimento di armonizzazione. Al contrario di quel che può apparire al profano, “l'**Aikido**, - afferma **Saito Shihan** – nella sua vera forma **Ki**, è una fiera arte che penetra direttamente attraverso il centro d'opposizione”, egli stesso invitava i praticanti a non scimmiettare questo livello di pratica se non si vuole perdere la Via.*

*In altre parole il fondamento del Kitai non è altro che il principio essenziale dell'**Irimi** ed il segno connesso può essere ritrovato in quello del triangolo (**Sankaku**) in cui si risolve ogni dualità attraverso il terzo vertice: “se provate il sentimento di avviluppare, avvolgere l'avversario, di fare una sola cosa con lui, sarà lui stesso a venire all'interno di voi. E' questo l'**Irimi** perfetto dell'**Aikido**”*

Una particolare attenzione deve essere dedicata per lo studio del *KiHon*.

Questo stato deve essere raggiunto da persone che, iniziando da zero, non hanno la sufficiente tecnica per canalizzare una forza, questo stato quindi non può essere raggiunto in un periodo di tempo relativamente breve di 5/6 anni di pratica (tappa media per il conseguimento del 1° Dan), ma dura per tutto il processo della pratica dell'*Aikido* passando e ripassando i sistemi di allenamento (*go-no-geiko*, *ju-no-geiko*) del *Kotai*, *Jutai* e *Ryutai/Ekitai*, dal *Ki Hon* al *Ki no Nagare*.

Il *Ki Hon* e il *Ki no Nagare* eseguiti da maestri con molti anni di pratica sarà (e dovrà essere) più stabile e radicato, scorrevole ed efficace di quello di un aikidoka di livello più basso.

Diverso e per il *Kitai* che è raggiungibile solo dai pochi che hanno superato realmente lo stato di *Ryutai/Ekitai*, e non può essere praticato prima (se non "scimmiettato" come diceva *Saito Sensei*).

E' auspicabile affrontare il *Ki Hon* intervallando la parte di apprendimento tecnico in *Ju no Geiko* e la parte di efficacia in *Go no Geiko*, ogni tanto (o quotidianamente) fare un test per vedere il proprio grado di stabilità raggiunto con il partner che prende con il massimo della forza.

Non confondere o associare esclusivamente il termine *Ko Tai* con *Go no Geiko* (o *Ko no Geiko*) e *Ju Tai* con *Ju no Geiko*. *Keiko* o *Geiko* significa allenamento, le varie tipologie di allenamento possono essere applicate sia nella pratica del *Ki Hon* che nel *Ki no Nagare*.

In definitiva il *Kotai-Jutai-Ryutai-Ekitai-Kitai* sono degli stati da raggiungere

Il *Ki Hon* e Il *Ki no Nagare* sono i livelli energetici da allenare per raggiungere gli stati sopracitati tramite l' *Awase*

Il *Keiko* (o *Geiko*) sono le metodologie adottate per allenare il corpo e la tecnica