

Programma d'allenamento dell'Aikido Tada Juku

TADA Hiroshi

Il Fondatore dell Aikido : Il Maestro UESHIBA Morihei

1. Biografia cronologica del Maestro UESHIBA Morihei =Osensei

Il Daitoryu Aiki Jujitsu
Il Maestro TAKEDA Sokaku
Il Reverendo DEGUCHI Onisaburo
Omoto Shinyu”
“Reikai Monogatari”

2. Kowa (I discorsi di Osensei)

3. Doka (I poemi di Osensei)

4. Dobun (Gli scritti di Osensei)

5. Aikido-shi (rivista di aikido)

6. Aikido Shinbun (giornale di aikido)

7. Takemusu Aiki(I discorsi di Osensei)

Il metodo di allenamento dell Aikido

1. Ki no Remma

2. Allenamento di base del corpo

3. Progressione e ritmo

4. Uchikomi geiko

5. Tanren

6. Ki no nagare

7. “Waza no Yushutsu” (Metodo in cui le tecniche si generano spontaneamente come l'acqua da una fontana)

8. Shinken

L ideatore del Metodo “Shinshin Toitsuho” Il Maestro NAKAMURA Tempu Saburo

Biografia cronologica del Maestro NAKAMURA Tempu

Shinshin Toitsuho (Metodo di unificazione mente-corpo)

I poteri latenti immanenti all'esistenza

Le leggi della vita spirituale

Le leggi di mantenimento – Il pensiero positivo

Le leggi di utilizzazione – L'unificazione

Ki ed energia vitale

Il rinnovamento dei fattori concettuali

“Aggiustamento” del sistema nervoso

Il Metodo “Shiki”(=fermare il ki)

Metodo di concentrazione su idee positive

Le leggi dell'esistenza fisica

L'osservazione delle leggi naturali

La strutturazione di un sistema di allenamento costruttivo

Filosofia dello yoga e metodo di pratica

Il Dojo Ichikukai

Il Maestro YAMAOKA Tesshu

Il Maestro OGURA Tetsuju

Il Maestro HINO Shoichi

La storia delle arti marziali giapponesi

I fondatori dei ryu (scuole) di arti marziali

I classici sulle arti marziali

Gli insegnamenti dei classici

Idee e pratica

Le due Vie del Budo “Shingaku no michi” “Shinpo no michi”

Metodo per allenare il ki, la mente e il corpo

Ki-no-remma

Modo di stare in piedi

Modo di stare seduti

Seiza, Kiza, Sonkyo, Koza, Kekkafuza (R rengeza), Hankafuza

Modo di salutare

Saluto in piedi

Saluto in ginocchio

Regole del dojo e norme di etichetta

La concezione del mondo orientale – Le radici della propria forza

Conoscenze sulla pratica e sul metodo di pratica

Gli obiettivi della pratica

Le regole dell'esistenza quotidiana

Gli insegnamenti delle filosofie dell'antichità

I sette sentimenti da evitare

(rabbia, paura, tristezza, odio, gelosia, criticare, eccessiva preoccupazione)

I tre sentimenti da coltivare

(onestà, gentilezza, gioia)

Le regole da osservare durante la pratica

Unione fra pratica e vita quotidiana

“Ama no torifune”

“Furutama”

“Otakebi”

Pratiche respiratorie

Pratiche respiratorie orientali, pratiche respiratorie occidentali

Respirazione con “gassho”

Respirazione fondamentale

Respirazione per raffinare il ki

Unione del respiro

“Kokyu soren” (Esercizi di respirazione)

(1) Respirazione per rafforzare il sistema nervoso autonomo)

(2) Respirazione per attivare i nervi

(3) “Ibuki”

(4) Respirazione per attivare il funzionamento dei polmoni (A) – (B)

(5) Respirazione per rafforzare i muscoli costali e i muscoli dell'apparato respiratorio

(6) Respirazione per espandere il petto

(7) Respirazione per migliorare la circolazione del sangue

(8) Respirazione di purificazione

(9) “Kiai”

Metodo per eliminare il nervosismo eccessivo

Controllo (regolazione) dei riflessi nervosi

Controllo dei sensi

Studio dei sensi

La mente (lo spirito) che non si confronta, la mente che si confronta

Concentrazione relativa e assoluta

Concentrazione mentale e attaccamento

Metodi di concentrazione

“Seiza” (meditazione)

“Chinkon”

Metodo “Shōmei”

“Anjo daza”

Metodo “Muga Ichinen”

Utilizzazione di immagini (immaginazione)

Il suono del non-suono

Uso dei numeri

Studio delle facoltà intuitive .

“Ishin denshin” (trasmissione da spirito a spirito)

Esercizi fondamentali di trasmissione mentale

Baion Shomyo (Overtone Chanting)

Esercizi di base per il corpo

Esercizi per la flessibilità (1)(2)(3)(4)

Esercizi per la circolazione del ki fino alle punte delle dita (1)-(6)

I Cinque Principi-base:

I. Ashisabaki (piedi, ginocchia, fianchi)

II. Dozukuri

III. Metsuke

IV. Ashisabaki (spostamenti dei piedi)

- (1) (1) Modo di camminare, modo di correre (2) Okuriashi (3) Tsugiashi
- (4) Ayumiashi (5) Kaiten (6) Tenkan (7) Shikko, handachi (zenshin, kaiten, tenkan)

V. Tesabaki (movimenti delle braccia)

La spada e la lancia

Furikaburi, kirioroshi, nadegiri, Mawashi, Shibori

Metodi per effettuare le prese

Shihogiri

Ukemi (cadute)

Ushiro ukemi (1)-(8)

Yoko ukemi (1)-(3)

Mae ukemi (1) frontale (2) frontale-incrociata

Esercizi per principali metodi di attacco

Colpi di taglio (1) Shomeuchi (a), (b), (c)

(2) Yokomenuchi (a), (b)

Colpi con stoccata Coltello

Pugno (1) Chūdantsuki (2) Jōdantsuki

Esercizi per tipi di prese

(1) Katatedori (o katatetori)

(2) Katatedori-aihanmi

(3) Katatedori-ryōtemochi (o Katate morotedori)

(4) Ryotedori

(5) Katadori

(6) Katadori-menuchi

(7) Ryokatadori

(8) Munedori

(9) Munedori-menuchi

(10) Ushiro-waza ryotetori

(11) Ushiro-waza ryokatadori

(12) Ushiro-waza ryosodedori

(13) Ushiro-waza katate to ushiro eridori

(14) Ushiro-waza katatedori kubishime

(15) Ecc.

Atemi Tsuki, Uchi, Harai

(1) Ken (pugno) (2) Togatana (mano-spada) (3) Hiji (gomito)

(4) Keri (calcio) (5) Harai (spazzata)

Allenamento degli spostamenti dei piedi

(1) Okuriashi (2) Tsugiashi (3) Tsugiashi e okuriashi

(4) Okurihashi con spostamenti in varie direzioni (avanti-dietro/sinistra-destra / destra-sinistra) eseguito sui quattro lati dei punti cardinali

(5) Avanzare di un passo e eseguire tsugiashi in varie direzioni

(6) Tsugiashi con spostamenti in varie direzioni

(7) Avanzare di un passo ed eseguire tsugiashi con spostamento ampio in varie direzioni

(8) Cambiamento di hanmi

(9) Tenkan

(10) Kaiten, 45-270 gradi

(11) Ayumiashi

(12) Sette modalità di spostamento dalla posizione di hanmi

(13) Hanmihantachi

(14) Sikkō

Hitorigeiko (pratica da soli) Modo di utilizzo del “Neribo”

Shihonage, Ikkyo, Tenchinage, Kokyunage, Iriminage

Irimitenkannage, Altre tipi di tecniche

Uchikomi con la spada

Tachigiuchi, Yokogiuchi

Preparazione di base per sviluppare la forza fisica

Corsa, saltelli, estensioni, flessioni, esercizi per le mani

Movimenti

Irimi e Tenkan

Shihonage

Ikkyo

Kokyunage

Tenchinage

Kotegaeshi

Iriminage – Irimitenkannage

Nikyo

Sankyo

Yonkyo

Gokyo

Uchikaiten Sankyo

Uchikaitennage

Sotokaitennage

Hijikime (Udehishigi)

Udegarami

Jujigaraminage

Koshinage

Sumiotoshi

Ushiro kiriotoshi

Aikiotoshi

Taiatari

Jiyu-waza

Kaeshi-waza

Renraku-waza

Altri tipi di tecniche

Fondamenti di bokken (spada)

Fondamenti di jo (bastone)

Modi di eseguire gli attacchi

Principi fondamentali

Katatedori (o katatetori)

Katatedori aihanmi

Katatedori ryotemochi (Ktateriyotetori= Katate morotedori)

Ryotedori

Katadori

Ryokatadori

Katadori menuchi

Katadori tsuki

Shomenuchi

Yokomenuchi

Chudantsuki

Jodantsuki

Munedori

Munedori menuchi

Munedori tsuki

Munedori ryotemochi

Ushiro waza ryotedori

Ushiro waza ryokatadori

Ushiro waza eridori

Ushiro waza eridori ryotemochi
Ushiro waza katate to katadori
Ushiro waza katate to kubishime

Katate to eridori
Katate to katadori
Katate to sodeguchidori

Katatedori menuchi
Katatedori tsuki

Sodeguchidori
Sodeguchidori ryotemochi
Sodeguchi to eridori
Sodeguchidori menuchi
Sodeguchidori tsuki
Sodeguchi to katadori
Ryosodeguchidori

Sodedori
Sodedori ryotemochi
Sodedori menuchi
Sodedori tsuki
Sode to eridor
Ryosodedori

Ushiro waza ryosodeguchidori
Ushiro waza ryosodedori
Ushiro waza ryohijidori
Altre tecniche ushiro waza

Keri
Taninzugakari

Tanto
Tachi
Jo
Shitei jiyugakari
Jiyugakari