

Gennaio 2012

# KI-NEWS

Ki No Kenkyukai



## AIKIDO: BUONA TRADIZIONE, RICERCA QUOTIDIANA

Ripercorriamo alcune tappe , fondamentali, della nostra disciplina e cerchiamo nuovi spunti di pratica

### Cenni storici

Ci possiamo avvicinare in molti modi alle arti marziali , i motivi possono essere più o meno nobili, ma poi scopriamo che avevamo visto solo la punta dell' iceberg e che abbiamo davanti a noi uno spettro molto più ampio di confronto con la nostra coscienza e con questo mondo, avvertiamo che ci sono molte strade per vedere i nostri molti "se". Possiamo ripercorrere brevemente i punti che hanno segnato tappe fondamentali nella storia dell'Aikido, mantenendo il presupposto che spesso le grandi scoperte hanno più di un padre . Dal primo momento in cui entriamo in contatto con la storia di questa meravigliosa disciplina incontriamo un personaggio epico/legendario come **Ueshiba Morihei** ( *Ōsensei* 翁先生, [Tanabe 1883](#) - [Tokyo 1969](#) ) La storia di questo grande maestro O Sensei mi ha sempre particolarmente affascinato, per la sua ricerca costante di una dimensione della pratica che non avesse limiti fisici, ma orientasse verso la ricerca di una spiritualità profonda. Takeda Sokaku (1859-1943) e' il secondo personaggio che merita la nostra riflessione, nella lettura della storia di questo grande maestro molto interessante per me è stato il suo viaggio di ricerca definito **musha-shugyo**, pellegrinaggio teso al miglioramento dell'arte

attraverso il confronto e lo scontro con altre scuole ed altri maestri, visitando ogni dojo, mettendo alla prova e perfezionando le sue conoscenze marziali dovunque si recasse.; approfondi inoltre il suo retroterra spirituale attraverso costanti visite dedicate alla preghiera, alla devozione e alle pratiche ascetiche in santuari come l'Udomyojin in Kyushu, il Monte Futara in Nikko ed il Monte Haguro nella provincia di Dewa.



segue pagina 2

Fondamentale e' stato inoltre l' apporto di **Deguchi Onisaburo** (1871 – 1948) il quale sosteneva che *l'Arte è la madre della religione; l'arte permette la nascita della religione*, Deguchi aiutò la sua crescita interiore anche mediante una grande ricerca artistica; dalla letteratura alla pittura, dalla calligrafia alla poesia, ma la sua vera specialità fu la ceramica. Gli ultimi anni della sua vita furono consacrati alla creazione di oltre 3000 tazze da tè, dipinte a vivaci colori con reminiscenze degli impressionisti francesi. Le attività del gruppo Omoto vennero ripetutamente ostacolate dal governo giapponese. Le ragioni reali non sono state ancora studiate a fondo ma è certo che Deguchi era una personalità destinata a suscitare allarme e sospetto in ogni tipo di autorità. In più correvano leggende sul suo conto: si diceva che fosse una reincarnazione del Dalai Lama del Tibet e fosse destinato a governare il Giappone, e si parlava delle sue numerose imprudenze, come scegliere il nome Onisaburo adottando un kanji riservato alla famiglia imperiale, suscitavano reazioni forse esagerate.

**Takeda Sokaku** fu un grande maestro di JUJUTSU e Deguchi Onisaburo un filosofo, fondatore una setta spirituale Omoto-Kyo. entrambi hanno contribuito alla formazione e alla sintesi dell'aikido attraverso la persona di O sensei. Il primo incontro tra il Fondatore ed il maestro Takeda avvenne circa intorno al 1915, e fino al 1922 ci fu un periodo di intensa frequentazione; dopo circa 3 / 4 anni il fondatore ebbe la necessità di proseguire lo studio e lo sviluppo per una strada indipendente . I rapporti tra Takeda e Ueshiba erano oramai radi anche in seguito alla lontananza: Takeda rimase fino al 1930 in Hokkaido, regione che Ueshiba aveva abbandonato per sempre nel 1919 per ritornare alla sua terra di origine. E si crede che proprio durante questo viaggio, sia avvenuto il suo incontro con **Deguchi Onisaburo**. Nel dicembre del 1919 si trasferì nella comunità Omoto-Kyo di Ayabe, presso la quale aprì un dojo. Un altro elemento fondamentale per lo sviluppo della forma Aikido è il contesto in cui si è sviluppato ed è cresciuto . La seconda guerra mondiale e i conflitti che la precedettero contribuirono a formare la percezione di una pratica senza collisione, dove l'intenzione da' significato alle azioni anche durante uno scontro. L'aikido e' una pratica di pace dal concetto più profondo alla realizzazione tecnica più dirompente.

#### Riferimenti e esperienze di pratica

**Koichi Tohei** ( Fondatore Ki No Kenkyukai - Tokyo 1920 – 2011 ) . Da ragazzo era delicato e cagionevole ,per questo suo padre gli fece

intraprendere lo studio del judo. Si allenò duramente e il suo fisico ne trasse giovamento, ma subito dopo aver iniziato i suoi studi pre-universitari alla Keio University, si ammalò di pleurite; questo obbligò Tohei a prendersi un anno di pausa. Tohei scelse di perdere la pratica e il vigore fisico, così decise di approfondire la sua conoscenza della meditazione e del misogi. Sensei Tohei affrontò l'allenamento della mente con passione e presto raggiunse l'eccellenza nonostante i suoi problemi di salute. Dopo la guarigione dalla pleurite, Tohei fu certo che erano stati i suoi sforzi nell'allenamento della mente e lo sviluppo del ki ad aiutarlo a guarire e a rimettersi. Questo stimolò il successivo sviluppo del Kiatsu. Tohei descrisse questo come "l'adescamento di una pompa" permettendo così ad una persona di curare se stessa. Dopo questa esperienza Tohei era sicuro che la pratica potesse assumere più valore attraverso uno studio della coordinazione fra mente e corpo. Nel 1940, all'età di 19 anni, l'istruttore di Judo di Tohei, Shohei Mori, consigliò a Tohei di incontrare il fondatore dell'Aikido, Morihei Ueshiba. Secondo lo stesso Tohei, la prima volta che incontrò un istruttore di aikido e lo vide praticare alcune tecniche nel dojo di Ueshiba, ebbe qualche dubbio riguardo l'aikido e al suo valore . La sua opinione però cambiò quando Ueshiba entrò nel dojo e iniziò a eseguire le sue tecniche sull'istruttore. Si racconta che per vincere lo scetticismo, Tohei salì sul materassino e tentò di afferrarlo. I tentativi di Tohei furono vani, e dopo questa dimostrazione di Ueshiba, Tohei chiese subito a O Sensei di poter praticare con lui . Tohei continuò comunque ad allenare sia il suo corpo che la sua mente con la meditazione, il misogi e l'aikido.

**Kenjiro Yoshigasaki** (1951) arrivò in Europa negli anni settanta per rappresentare la Ki No Kenkyukai e gli insegnamenti di Sensei Tohei. Sensei Yoshigasaki tenne stage ed insegnò in numerosi dōjō in Europa, Sudafrica e Sudamerica. Nel 2002, quando il maestro Koichi Tohei cessò di insegnare, lasciando il posto a suo figlio, il maestro Yoshigasaki fondò una propria scuola, l' "associazione internazionale Ki No Kenkyukai", che riunisce i dōjō di tutta l'Europa, del Sudafrica e del Sudamerica. Yoshigasaki progressivamente abbandonò questa impostazione per passare a una didattica basata sul concetto di "linea. Tutt'oggi Il Doshu continua lo sviluppo dell'Aikido e tiene stage in tutto il mondo .

Dopo questa sintetica panoramica credo sia più facile capire la forma dell'Aikido che pratichiamo, sotto la Guida del Doshu Yoshigasaki . Fin dalle prime righe è evidente come la ricerca , l'analisi critica e

l'introspezione di concetti universali abbia fatto da guida per la formulazione dei concetti di base dell'Aikido. Per uscire da stereotipi marziali che ne limiterebbero la grandezza, dobbiamo immaginare non una miscela di filosofia zen e rigore tecnico bensì un concetto nuovo che si basa sulla non collisione, sull'azione e non sulla reazione, che crea nuovi inizi e una ricerca di nuove relazioni. Nel mio percorso ho sempre dubitato che esistesse un unico modo per “ colpire e non essere colpiti “, ma con la pratica dell'Aikido ho avuto la necessità di approfondire il concetto base per il movimento, e non limitarlo all'esecuzione della tecnica. Occorre passare da “ come fare “ a “ cosa fare”. Questa pratica ti aiuta ad aumentare la consapevolezza, soprattutto in una situazione critica sia psicologica che fisica. Fare quello che serve e non quello che voglio.

Per la mia esperienza e formazione è normale usare la forza, l'aggressività, come reazione agli stimoli emotivi. Durante l'esecuzione di una tecnica, di cui ero peraltro fierissimo per velocità e potenza , il Doshu mi fece notare che in realtà stavo utilizzando solo la prima cosa che avevo a disposizione , la forza delle mie braccia e delle gambe senza assolutamente percepire “ Ukemi”, utilizzando un concetto adatto ad un materiale su di una persona. Questo in un primo momento mi sembrò profondamente ingiusto, credevo di aver rispettato tutti gli insegnamenti fino a quel momento e credevo di averne avuto la conferma. Solo dopo .... un pò di tempo ho visto quanto limitato fosse il mio atteggiamento . Un altro passo che ritengo fondamentale per la mia esperienza fu un normalissimo incidente di pratica alla spalla. Appena passato il tempo minimo ripresi la pratica con ancora maggior entusiasmo e durante uno stage e la ricerca di nuovi ukemi sentii che non potevo assolutamente forzare , la spalla non avrebbe mai retto azioni in sacrificio, ma nello stesso momento non potevo non eseguire la tecnica. In questa circostanza ho dovuto cercare una nuova relazione fra la mia spalla e ukemi , fra la mia volontà e la realtà , fra il mio fisico e la mia mente. Credo profondamente che questa disciplina sia un percorso che ti contamina che non impone dogmi e anzi permette di valorizzare l'essere umano nel contesto in cui vive , rendendo la pratica oltre che bella e utile allo sviluppo della pace e alla ricerca di un equilibrio fra essere umano, natura e società. Seguendo il Doshu durante gli stage credo che si possa scoprire cosa possiamo fare noi per lo sviluppo dell'aikido e cosa possiamo fare per il mondo in cui ci troviamo.

A Ciambellini

# LA PAGINA DEL DOSHU



**Il doshu mentre esprime i concetti della nostra pratica**

In tutto il mondo, la gente usava combattere con le spade, lance e altre armi. Se non si avevano armi si usavano i pugni o si lottava. Le tecniche di combattimento erano quasi sempre le stesse fino all'invenzione delle armi da fuoco.

L'uso delle armi da fuoco cambiò completamente il modo di combattere in guerra. In Giappone le armi da fuoco furono importate dai Portoghesi nel 1543 e i Giapponesi conciarono rapidamente a costruire le proprie. Le armi da fuoco durante le guerre fornirono prova di essere più efficaci delle armi tradizionali, nonostante l'uso fosse ancora limitato dai limiti di fabbricazione. Il Giappone in quel periodo era dominato dal clan Tokukawa e successivamente dal clan Tokugawa che creò un sistema di dominazione attraverso i Samurai.

Al fine di stabilizzare la loro dominazione, la produzione e l'uso delle armi da fuoco furono proibiti così come ogni comunicazione con il resto del mondo. Tutto ciò creò per 250 anni l'opportunità di sviluppare metodi di combattimento senza armi da fuoco, mentre in Europa queste si erano sviluppate come l'arma principale. Dal 1800 l'Europa cominciò a colonizzare la Cina. Gli Europei non erano interessati al Giappone poiché troppo piccolo e senza risorse naturali.

Anche gli Stati Uniti d'America vollero partecipare alla colonizzazione della Cina e intendevano usare il Giappone come porto prima di arrivare in Cina.

Intorno al 1860 le navi Americane arrivarono in Giappone imponendo un porto come proprio territorio. In seguito anche gli stati Europei pretesero un porto, così che il Giappone si trovò nel pericolo di essere colonizzato come la Cina. Il Giappone decise allora di creare un forte esercito per difendersi, smise di costruire spade e cominciò a costruire fucili, cannoni, mitragliatrici ecc. I Clan dei Samurai non erano contenti perché volevano mantenere il metodo di combattimento tradizionale, ma era fin troppo evidente la differenza con le armi da fuoco.

Per mantenere la tradizione una via fu di convertire le arti Marziali in sport e fu creato il Judo e il Kendo e di seguito il Karate.

Queste arti marziali di tipo sportivo ebbero sviluppo nelle università, mentre le altre discipline che non vollero entrare nel mondo dello sport erano chiamate Kobudo o Jujitsu. Un tipo di Jujitsu, chiamato Daitoryu Jujitsu divenne poi la base tecnica dell'Aikido.

In ogni caso nel tempo, mentre la gente imparava e praticava le tecniche, di Jujitsu dimenticava la spada e pensava più al loro uso nelle situazioni che potevano accadere per strada nella propria società.

Dopo la seconda guerra mondiale, c'era un'idea generale, il Giappone non doveva più combattere e la gente non doveva possedere né spade né armi da fuoco per questo si cominciò a pensare al combattimento per strada senza armi o al massimo con un bastone o un coltello.





## Pratiche di pace

*Aikido e Rondine come lavoro sulla percezione dell'altro, per superare gli istinti conflittuali*

A chi per la prima volta si avvicina all'Aikido, la disciplina viene presentata come una "pratica di pace".

Comprendere il significato della definizione è tutt'altro che immediato, per via della parola *pace*, che nel parlare comune suona spesso retorica, inflazionata e abusata. Così come risulta paradossale usarla nell'ambito delle arti *marziali*, che nel significato letterale del termine, della pace sono l'esatto contrario. Il senso che l'espressione assume nell'aikido è impegnativo da comprendere, ma gradualmente si arriva a intuirlo, riscontrandolo nella vita di tutti i giorni, e in modo particolare se si ha l'opportunità di confrontarsi quotidianamente con persone che hanno vissuto in paesi in guerra.

Arabi e Israeliani, Russi e Ceceni, come altri giovani provenienti da aree di conflitto o di culture diverse, vengono in Italia con l'associazione Rondine Cittadella della Pace, per compiere un percorso di convivenza e di studio universitario abitando insieme nel borgo medievale di Rondine, nella campagna toscana vicina ad Arezzo.

Questi giovani hanno da trasmettere contenuti tangibili e concreti al concetto di "pace", avendo di recente vissuto nei loro paesi, a differenza di noi cosiddetti occidentali, la tragedia della guerra.

L'idea che hanno della pace, al loro arrivo in Italia, non è necessariamente positiva, di ideale da seguire o obiettivo da raggiungere: l'esperienza del conflitto porta rancore, odio e desiderio di vendetta nei confronti del nemico che ha invaso la propria terra o distrutto le famiglie della propria comunità. L'ambiente di origine in cui sono cresciuti è avvelenato, e la guerra lascia strascichi anche dopo la fine delle operazioni militari, come ad esempio nei Balcani, dove l'altra parte in conflitto viene ancora percepita secondo forti pregiudizi, mentre in altri casi non viene neanche considerata umana.

Al primo incontro con i giovani della parte opposta del conflitto, che avviene naturalmente in un luogo conviviale, come a tavola, si comincia a rendersi conto che il nemico che hanno imparato a temere, e di cui hanno in mente un'idea pessima e distorta, altri non è che una persona qualunque, con cui viene spontaneo confrontarsi, diventare amici e anche litigare, come è naturale in una qualsiasi relazione tra due individui.

E' questo il caso del più noto tra i teatri di guerra, che è utile usare come esempio: Israeliani e Libanesi, pur vivendo a pochi chilometri di distanza gli uni dagli altri, non hanno mai occasione di incontrarsi nei loro Paesi (salvo nei casi in cui siano reclutati al fronte) e l'impatto iniziale è uno dei momenti più significativi del loro percorso che li porterà a percepire l'altro come un essere umano, progressivamente spogliato dai pregiudizi, fino a scoprire di essere culturalmente più simili, tra mediorientali, rispetto ad altri popoli geograficamente più distanti, come i Caucasicci, o anche gli Italiani.

E' proprio su questa considerazione dell'altro come essere umano che incide l'esperienza di Rondine, e in un certo senso anche l'Aikido.

Naturalmente nei dojo, di norma, non ci sono conflitti sullo sfondo né sociali né tantomeno armati, con altri praticanti. Nonostante questo, l'Aikido è una pratica di pace che ha diversi parallelismi con Rondine: in entrambi i casi, avviene un incontro nuovo e inedito tra persone che lavorano sulla percezione dell'altro e che scelgono di rifiutare il conflitto.

Tra i praticanti di aikido non ci sono le divisioni che si trovano tra Rwandesi, né sono separati da confini materiali come India e Pakistan. Si tratta di persone comuni, signore, professioniste e pensionati, studentesse e insegnanti, medici o poliziotti, che accantonano fuori dal tatami le proprie esistenze quotidiane per entrare in contatto con l'umanità più immediata degli altri: il corpo, di cui si ricerca la percezione nel suo insieme e in unità con la mente attraverso alle tecniche di Ki.

L'Aikido è infatti una pratica di relazione, che lavora innanzitutto sulla ricerca della condizione mentale ottimale per raggiungere la consapevolezza del proprio corpo, dello spazio circostante e dell'altra persona nella loro totalità.

Una volta raggiunto questa percezione inedita, si sviluppano le tecniche, originate dalle antiche arti marziali e in costante evoluzione e affinamento verso la perfetta armonia, che consentono di far fronte a vari tipi di attacco non combattendo, ma muovendosi insieme, senza entrare in contrasto con il nage che attacca.

Quando viene attaccato, il nostro corpo reagisce automaticamente cercando di difendersi e di sopraffare l'altro, senza rendersi conto di porsi in questo modo in una condizione di debolezza. Le tecniche di aikido puntano invece a entrare in armonia con nage, e risultano efficaci nel neutralizzare l'attacco solo controllando la nostra mente per mantenere una

condizione realmente stabile e superare gli istinti conflittuali cui siamo abituati. In questo senso l'aikido comporta il rifiuto del conflitto, alla pari degli studenti che scelgono di convivere con i loro nemici.

Per quanto rimanga un paradosso che popoli in guerra possano fare pace attraverso un'arte marziale, è evidente, alla luce di quanto scritto, che le due pratiche di pace possano andare di pari passo. Non è un caso che una candidata di Rondine Israeliana, critica nei confronti del proprio governo e motivata a superare il conflitto, abbia deciso trascorrere due anni in Giappone per studiare intensivamente l'Aikido.

Si tratta di superare, anche in questo caso, un pregiudizio sull'arte marziale, che nell'Aikido mette al centro l'unità tra mente e corpo nella pratica delle tecniche, piuttosto che l'efficacia nel provocare dolore in punti sensibili o danni ad organi. E' un approccio difficilmente concepibile per un Paese costantemente pronto a combattere sui propri confini (come Israele, che nei 3 anni servizio militare insegna cenni di Krav Maga) ma è la strada più naturale e utile per noi, che al di là delle paure e delle insicurezze, non abbiamo nella vita quotidiana un reale bisogno di provocare lesioni ad altri.

S.Marinelli



## SINCE I'VE BEEN LOVING YOU

Non sono un musicista professionista e non sono, fortunatamente nemmeno un critico musicale, quindi mi riesce molto difficile parlare di musica senza parlare di vita quotidiana e da diversi anni mi riesce difficile parlare di vita quotidiana senza parlare di Aikido.

Sono le cinque e mezza, è venerdì e sono sulla mia macchina, Firenze, direzione kidojo. Le lezioni cominciano alle sette, ma il venerdì il tatami è libero dalle sei e come succede da diverso tempo io ne approfitto.

E' maggio e fa già abbastanza caldo, l'esame di primo dan è la settimana prossima. In macchina gira a ripetizione un cd con una traccia sola, in loop. Since I've been lovin' you, dall'album Led Zeppelin III, ovvero i Led Zeppelin in tutta la loro maestosità.

Per via dell'esame quando salgo sul tatami sono molto teso e per via delle 12-14 ore settimanali di allenamento a cui mi sottopongo spesso quando comincia la prima ora delle lezioni la sera sono già stanco, ma non importa. Lei continua ciclica ed instancabile, dolce e potente, anche quando non sono più in macchina con lo stereo acceso, anche quando non ho cuffie o casse, mi calma quando sono nervoso, mi carica quando penso di non poter muovere più nemmeno un solo passo.

Sono passati tre anni, tanto aikido, tanta musica e tanta vita da quell'esame ma l'effetto che mi fa quella canzone è sempre lo stesso: un pezzo struggente come solo un blues minore può essere, pieno di energia come può riuscire solo ad un gruppo perfettamente bilanciato ed al culmine della sua ispirazione collettiva. Questo

pezzo è un duetto tra il lamento di Robert Plant alla voce ed il geniale fraseggio, tuttora inarrivato per incisività, di Jimmy Page alla chitarra; un pezzo sostenuto da John Paul Jones, un bassista che si permette di accomodarsi con profitto anche alle tastiere e cadenzato alle pelli da John Bonham, un batterista furioso, ma dotato di un tocco magico, ammansito per l'occasione.

Quando penso a questa canzone penso ad una frase del Doshu che è parte integrante di come io, nel mio piccolo dopo dieci anni di pratica, vedo la pratica dell'Aikido: "L'Aikido mi permette di essere gentile a piacere". Questa canzone è così ricca da poter essere malinconica, potente, graffiante, avvolgente, può essere una rasoziata e può essere una coperta calda, è solo una questione di percezione, ovvero di immaginazione.

Ho sempre pensato che è riduttivo inquadrare un gruppo come i Led Zeppelin in un qualche genere musicale, dato che hanno scritto, autografato e reso unico un intero, pulsante capitolo di storia della Musica definendone generi e sottogeneri. Ancora più importante è che sono stati fonte infinita di ispirazione per generazioni intere di musicisti venuti dopo di loro e magari anche per chi si ritrova ad ascoltarli come un mantra prima di salire su un tatami.

P.Riccardi

# IL SILENZIO

Il silenzio è un simbolo che ha più dimensioni o strati e che indica pertanto più direzioni. Esso trae la sua forza dalla situazione di vita con cui è di volta in volta in relazione. La Vita può essere vissuta a varie profondità. Ciò che chiamiamo “SILENZIO” proviene da questa differente profondità della vita e, se siamo disposti, può guidarci fin dentro le cose.

1. il soffocamento delle parole - Si tace nonostante si abbia molto da dire. Si tace per prudenza, per accortezza, per paura. Tale silenzio è un ammutolire. Esercita una violenza, mozza il respiro

4. L'Assenza di parole. Il silenzio qui non è stare in silenzio, un azzittirsi in mezzo al frastuono, e non è neppure un tacere perchè non si ha niente da dire, piuttosto si tace perchè non c'è nulla da dire. Il silenzio è il silenzio della parola. La parola non è più presente. Resta solo il silenzio.

Ed è proprio l'intimo rapporto tra parola e silenzio che ci permette di parlare del silenzio senza contraddizione. Il silenzio è lo spazio vuoto nell'intimo del proprio essere, il vuoto che “fa spazio”.

In questo spazio vuoto possiamo accogliere la parola che proviene dal silenzio, e con essa il silenzio stesso.

R. Carlon



2. Lo

sbigottimento delle parole. Si tace per mancanza di parole. Si tace per smarrimento, per inadeguatezza o per insipienza. E' un silenzio che produce distanza e consuma il rapporto vivo.

3. L'inadeguatezza delle parole. Si tace perchè si avverte di essere alle prese con qualcosa di inesprimibile. Si tace per impossibilità di esprimere ciò di cui si è avuta esperienza. Si ha sentore dell'indicibile e se ne è consapevoli. E' un silenzio di chi rimane senza parole. Lo stupore dinanzi al mistero.

# THE END

## contribuire implica crederci .....

Non senza difficoltà è ripresa la stesura del Ki-News. Ma visto le problematiche nel reperire materiale originale, non copiato da altre riviste o da Wikipedia ..... c'è stato un periodo più buio..... di attesa.

Purtroppo continuiamo a sentire lamentele agli stage, ma proprio quelli che si lamentano non fanno niente per cambiare, forse non è un problema solo della nostra associazione..... ma per ora non riusciamo a risolverlo ....

Nonostante tutto la novità è proprio che devo RINGRAZIARE per i contributi :

1. Sensei Renata Carlon
2. Simone Cappelli
3. Paolo Riccardi ..non sarà un musicista professionista, ma deve cucinare da Dio
4. Stefano Marinelli
5. Roberto Francini ( che è stato nominato in maniera arbitraria da me ...FOTOGRAFO UFFICIALE )



Andrea Ciambellini

## Indice

pag 1 - Aikido Buona tradizione e ricerca quotidiana  
pag 3 - La Pagina del Doshu  
pag 4 - Pratiche di pace  
pag 5 - sice I've been loving you  
pag 6 - il silenzio

## Contatti

Mario Piloni Presidente -  
[presidente@ki-aikido.it](mailto:presidente@ki-aikido.it)  
Donato Campagna vice Presidente -  
[puntoki@ki-aikido.it](mailto:puntoki@ki-aikido.it)  
Roberto DallaValle Segretario -  
[segreteria@ki-aikido.it](mailto:segreteria@ki-aikido.it)  
Andrea Ciambellini Consigliere -  
[andrea@arezzocentrokiaikido.it](mailto:andrea@arezzocentrokiaikido.it)  
Simone Cappelli Consigliere -  
[simocappe@gmail.com](mailto:simocappe@gmail.com)  
Alberto Recla - Consigliere

## KI - NO KENKYUKAY

Sede Legale  
UISP - Sede decentrata nazionale Via  
Reno 75/3 - Bologna  
  
Sede operativa:  
Roberto Dalla Valle - Via del Terziario,  
21 - 36016 Thiene VI