

L'Associazione ticinese Ki Aikido Balerna ha chiuso il 2008 con un impegnativo e interessante seminario di aikido tenutosi nell'abituale palestra comunale, molto ben diretto da Sensei Bernhard Boll in lingua italiana - e tedesca a beneficio dei numerosi ospiti d'oltr'alpe che ci hanno onorato con la loro presenza.



L'attività sportiva ha avuto inizio sabato sera con un ricco programma adatto sia ai kyu che agli aikidoka più esperti, con spiegazione ed esecuzione di attacchi in Shomenuchi nei 4 insegnamenti di ikkyo, nikyo, sankyo e yonkyo – irimi e tenkan. In seconda serata, Sensei Bernhard Boll ha proposto un breve e interessante intermezzo di calligrafia giapponese



e in seguito lo studio e l'esecuzione del 4. tsuzukiwaza (ryokatadori). I partecipanti non si sono risparmiati e hanno lavorato di buona lena con gioia e motivazione.

La serata si è conclusa con un'allegria cena presso la Pizzeria Meridiana: non si sa - e forse non si saprà mai, perché non è una questione di "sete" – per quale ragione molte bottiglie di buon vino di produzione locale sono state scolate dai convenuti con un crescendo di allegria...forse per la gioia di ritrovarsi nuovamente in questa accogliente terra ticinese !



La domenica mattina qualcuno aveva una "strana espressione...un po' stralunata" ma dopo la colazione e una buona tazza di caffè vi fu una sorta di metamorfosi sicché sul tatami tutti erano di nuovo in forma e pronti per affrontare l'impegnativo programma.

E' stato un vero piacere ed un onore accogliere sul tatami balernitano il mo. Maurizio Volpe del dojo di Olcella, unitamente ai fedelissimi Giuseppe e Luca.

La loro presenza – come quella di tutti coloro che sono giunti a Balerna - è stata un segno di grande apprezzamento per la nostra Associazione e un segno di bella e condivisa amicizia nei nostri confronti.

I lavori sono ripresi con esercizi di respirazione ed esercizi fondamentali con il bokken eseguiti in coppia, che hanno richiesto molta attenzione e coordinazione.

In seguito, gli aikidoka più esperti si sono cimentati nelle tecniche del 7. tsuzukiwaza (tsuki& keri)



mentre i kyu hanno “lavorato” sulle tecniche di katadori ikkyo e katadori sankyo (esecuzione in irimi e tenkan)



Per tutti, esecuzione di yokomenuchi zemponage, tsuki zemponage, tsuki kaeshi e tsuki kirikaeshi del 24. tsuzukiwaza (jodori); per Andrea e Sven, Sensei Bernhard Boll ha richiesto l'esecuzione completa dello tsuzukiwaza, apportando le necessarie correzioni affinché fossero rispettati la coordinazione, la precisione delle tecniche ed il ritmo.



Il seminario si è chiuso lasciando a tutti la certezza di aver acquisito nuovi approfondimenti e la chiara soddisfazione per aver svolto una buona attività sul tatami.

La giornata si è conclusa al Grotto Ilaria di Morbio Inferiore, dove eravamo attesi per un pranzo semplice ("tagliata" nostrana, risotto, polenta con funghi e spezzatino di manzo) e per condividere ancora un momento di serena convivialità prima di tornare tutti a casa.

Un grazie di cuore a Bernhard per la sua disponibilità e amabilità nell'insegnarci tutto ciò che conosce dell'aikido, un grazie di cuore a tutti gli amici che hanno portato il loro sorriso a Balerna. A tutti auguriamo un Nuovo Anno ricco di bei momenti da trascorrere ancora insieme e tanta serenità!

Con un affettuoso abbraccio, Yvette

