

Seminario di aikido con Sensei Bernhard Boll

Balerna, 27-28 febbraio 2010

All'insegna dell'amicizia, del buonumore e dell'armonia sono convenuti sul tatami balernitano: Andrea (3dan), Yvette (2dan), Italia (1dan), Roberto (1dan), i kyu: Fulvio, Govert, Davide, Deborah, Giorgio, Haruka e Susan.

Il piccolo gruppo di amici, molto in sintonia, si è radunato nel primo pomeriggio di sabato 27 febbraio per praticare l'aikido sotto l'eccellente direzione di Bernhard.

Esaurito il rituale del saluto iniziale, Bernhard ha proposto il Temusubi seguito dal Kenkotaiso, dallo Stretching e dai test di Shokyu.

Ha fatto seguito all'efficace spiegazione delle singole tecniche, la pratica dello

Tsuzukiwaza 1/Katatedori tenkan (*vedi alcuni video su questo sito all'apposita voce: video*);

si è notato con grande soddisfazione che anche i kyu principianti (Giorgio, Deborah, Haruka e Susan) si sono destreggiati con bravura e concentrazione nella pratica di alcune tecniche di questo Tsuzukiwaza, per loro abbastanza complesso.

Dopo la breve pausa nel tardo pomeriggio, Bernhard ha spiegato le singole tecniche dello Tsuzukiwaza 11/Katatedori irimi invitando i gradi alti alla pratica dimostrativa (*vedi alcuni video su questo sito all'apposita voce: video*).

La giornata del sabato si è chiusa con la pratica di Misogi con bokken per tutti.

A conclusione della serata, un'appetitosa e conviviale cena ci attendeva nel sempre accogliente Grotto del Mulino nel Parco delle Gole della Breggia a Morbio Inferiore.

La domenica mattina, Bernhard ha iniziato la lezione dirigendo il Temusubi seguito dal Kimusubi, lo Stretching e l'Hitoriwaza; ha in seguito proposto i test di KI per tutti e fino al livello di Shoden e Joden per Yvette invitandola voler eseguire il Kenkotaiso per una valutazione in vista del prossimo esame.

Si è in seguito proceduto allo studio e alla pratica di tutte le tecniche del 1. kyu a cui hanno partecipato con grande attenzione e bravura, visto il livello alto, anche le cinture bianche;

al termine Govert ha eseguito tutte le tecniche suddette e dunque ripassato l'esame per il conseguimento del grado di 1. kyu, previsto a breve.

Al termine, Bernhard ha proposto un momento di rilassamento per tutti con la pratica del Kenkodo, che ha rimesso in sesto i nostri "provati" muscoli.

Il seminario si è concluso con grande soddisfazione di tutti e parte del gruppo si è ancora radunato attorno ad un tavolo per un ultimo momento di conviviale amicizia, per un aperitivo e per gustare un eccellente risotto ai funghi cucinato da Bernhard che da un po' di tempo ha scoperto di avere delle qualità culinarie da non sottovalutare, nonché da un'insalata di stagione con affettati e formaggi presentati da Govert e Andrea, provetti aiuto-cucina.

Ci siamo lasciati con un caloroso abbraccio e con l'intenzione tacita di ripetere l'esperienza (sul tatami e non) alla prossima occasione!

Arigato



Deborah, Yvette, Govert, Italia
Giorgio, Bernhard, Andrea, Roberto
sulla foto mancano Haruka, Davide, Fulvio, Susan.