

Una **disciplina orientale** che si sta affermando da noi

## La “corretta vittoria” dell’aikido

[di Giuseppe Balena]

► Le arti marziali destano sempre molta curiosità, non fosse altro che per il binomio forza-spettacolarità. Negli ultimi anni si sta diffondendo anche in Italia, in particolare in Basilicata, una nuova disciplina atipica rispetto alle altre arti marziali canoniche. Si tratta dell’Aikido, ossia una pratica psicofisica giapponese praticata sia a mani nude che con le armi bianche tradizionali del Budo giapponese: ken (spada), jo (bastone) e tanto (pugnale). Il nome è la sintesi di tre vocaboli giapponesi: armonia, congiungimento e unione. L’Aikido mira, infatti, alla “corretta vittoria”, cioè alla conqui-

sta della padronanza di se stessi, resa possibile soltanto da una profonda conoscenza della propria natura interiore. Ne parliamo col maestro Giulio Monachello che da oltre trentacinque anni si occupa di arti marziali.

**Da un po’ di anni si sente parlare di questa nuova disciplina. Di cosa si tratta precisamente?**

L’Aikido è stata ideata dal maestro giapponese Morihei Ueshiba negli anni ‘30. È un insieme di tecniche di difesa personale derivate dall’utilizzo della spada e della lancia giapponese. Offre tecniche molto efficaci per neutralizzare attacchi singoli e



multipli lanciati da uno o più avversari.

**In cosa si differenzia l’Aikido rispetto alle altre discipline marziali?**

Per sua natura non contempla tecniche di attacco poiché lo scopo è neutralizzare l’aggressore; infatti, sfruttando il suo stesso attacco e la sua forza e velocità, è possibile attuare le tecniche. I movimenti, sempre armoniosi ed eleganti, sono circolari e a forma di spirale e permettono di attuare le leve che proiettano al suolo l’avversario.

**Quali sono i benefici sulla salute?**

I movimenti dell’Aikido comportano benefici su

tutte le articolazioni sbloccandone la rigidità. La loro azione è esercitata maggiormente sulla colonna vertebrale, sull’articolazione della spalla, delle ginocchia e dei polsi restituendo a queste mobilità e scioltezza.

**Può essere praticata da tutti?**

È adatta a tutte le età e a entrambi i sessi. In particolare modo è adatta alle donne giacché non necessita di forza fisica ma, per poter essere efficace, di un attento studio delle linee di squilibrio e degli angoli delle leve che permettono di attuare una contro-mossa in risposta all’attacco dell’avversario. ■

## Basket: Santeramo torna alla vittoria

[di Vito Silletti]



SANTERAMO - La Edil Balda Santeramo ritorna alla vittoria contro la Tecnomedica Bari: risultato finale 89-73. La squadra santermana così riprende a camminare verso le posizioni di alta classifica dopo aver riconquistato la quarta posizione. Top scorer santermano Jovic con 28 punti. Contro i baresi ritrovata la condizione fisica, ottima difesa e buone percentuali per l’attacco. Dopo il primo parziale chiusosi quasi in parità, nel secondo prende in mano la situazione un Desantis “fantastico” e Acito gli dà una mano. Dukanovic non è in giornata mentre ci sono Verrone e Porfido a sostegno di Jovic. “De Ruvo con la sua grinta e la sua

difesa annulla le iniziative degli ospiti – affermano i dirigenti – una tripla di Filazzola e un mega recupero di Girardi concluso con un missile segnano il game over sul 72 a 46”. Negli ultimi dieci minuti i murgiani, visto l’enorme divario creatosi e il prossimo impegno che li vedrà di fronte al forte Taranto, rallentano i ritmi rendendo l’ultimo tempo un test per il prossimo incontro. “Questa è di una vittoria che fa bene alla vitalità dello spogliatoio – affermano dai vertici societari – con un po’ più di serenità possiamo ricominciare a toglierci qualche altra soddisfazione. Oggi più che giudizi servono i numeri, servono i punti in classifica, servono altri stimoli per ripartire”. «