

Etichette: [Stage](#)

## STAGE A CAVA DEI TIRRENI DEL MAESTRO FIORDINEVE COZZI



Questo weekend il vostro blogger di fiducia si è dovuto assentare dalla consueta lezione del sabato per una causa più che giusta: partecipare a due giornate di stage organizzate presso il "Kendokan Budo" Dojo di Cava de' Tirreni e tenute dal Maestro Cozzi.

Non avevo mai avuto la fortuna di partecipare ad uno stage del Maestro Cozzi, ma un primo accenno delle sue eccezionali doti umane e marziali mi era giunto dal caro senpai Enrico Di Paola, che mi ha accompagnato in questa bella e fruttuosa avventura cavese. Il Maestro Fiordineve Cozzi, "fresco" quinto Dan dell'Aikikai d'Italia, si è subito rivelata una persona decisamente allegra, affabile e molto preparata; capace di infondere nei praticanti una forte energia già durante l'esecuzione dell'aikitaiso (la ginnastica preliminare alla pratica). Da subito ci ha fatto dono di un "consiglio" fondamentale nella pratica dell'aikido, spesso ripetuto ma mai assimilato abbastanza, come tutte le cose semplici: nell'aikido non irrigidiamoci su forme fisse, statiche; anche nel seguire i maestri, cerchiamo di "rubare" da ogni maestro che incontriamo tutto quel che può darci. Entrando nello specifico, il Maestro Cozzi ha fatto notare come spesso, seguendo rigidamente gli insegnamenti di un maestro, si diventa bravi, "specializzati" in un certo tipo di pratica ma poi, quando capita a seguire qualche altro maestro ci si sente inadeguati o semplicemente "meno bravi". Invece rimanendo flessibili come il bambù e adeguandoci a tante variazioni negli esercizi, nelle cadute o nelle tecniche, potremo crescere in modo solido nella pratica della nostra affascinante disciplina. Da un punto di vista prettamente tecnico lo stage è stato utilissimo per me perchè ci si è occupati per gran parte della prima giornata delle cadute: abbiamo provato un gran numero di variazioni su varie cadute "base", molte delle quali io ed Enrico conoscevamo grazie al nostro scrupoloso maestro Nicolae che ne aveva mostrato qualche forma durante le lezioni nel nostro dojo. Poi qualche tecnica per gradi avanzati, con presa alle spalle con due mani, e una tecnica con il jo (bastone) per fare pratica sulla proiezione dalla presa di yakoahmi. Il secondo giorno, cioè oggi, tutto a base di armi: a cominciare dall'aikitaiso eseguito tutto con il jo, compresi gli esercizi per riscaldare le articolazioni; poi ancora cadute, sempre con il jo e i sei spostamenti con il bokken (spada di legno). Alla fine un breve kata di jo riconducibile ad una sorta di ikkyo con i bastoni. Lo so, spiegare la pratica a parole non sempre può avere risultati chiari e comprensibili, ma al di là delle descrizioni tecniche posso dire con grande gioia e serenità che il Maestro Fiordineve Cozzi mi ha arricchito non poco, lasciandomi degli strumenti di lavoro importantissimi per proseguire il cammino su questo lungo, coinvolgente, e soprattutto mai solitario sentiero chiamato Aikido!

P.S. Le due foto sono state scaricate dal bel sito del Maestro Cozzi:  
<http://www.aikidoweb.it/public/index.php>