

Sensei Cozzi visits Sligo

FIONA KELTY REPORTS

FIORDINEVE COZZI Sensei, 5th dan, and his wife Rosella Lamboglia, who was recently awarded 3rd dan by Fujimoto Yoji Sensei, paid their second visit to Ireland recently where they were guest instructors at an International Aikido Course at the Sligo Aikikai Dojo run by Simone Chierchini, 5th dan chief instructor of the Aikido Organisation of Ireland (AOI).

The visiting black belt pair were accompanied by one adult student from Cozzi's 'Shizentai Dojo' in Lauria, Anna Cresci, and three teenage students (Daniela, Dominga and Daniele), who began learning Aikido in his children's class at age six years. Cozzi Sensei commented: "The teens in my dojo are very special to me' they're like my own children. I feel like a father towards them."

The visiting group also included a young woman called Chiara from Naples who is an Aikido student of Cozzi's friend Peppe Boemia Sensei (a 4th dan at the 'Uosm Dojo' in Naples) and by Sandra Evangelisti, a student of Sensei Jehonatha Riccio, 3rd dan, who besides being an Aikido student in Naples is also a student of Japanese culture and language, who reads, writes and speaks fluent Japanese.

"I find it very funny to hear Irish people pronouncing the Japanese words," Evangelisti remarked with a smile. Apparently, Italian people tend to pronounce Japanese words with greater accuracy than English-speaking people do. She told us that 'tatami' should sound more like 'thathami' and added that she was delighted to improve her English by learning how to say 'feckin' eejit'!

Some of the attractions

Cozzi Sensei first visited Ireland, but not Sligo, on the occasion of the 11th anniversary of the foundation of the AOI in January 2008 when a seminar was held in Athboy, Co. Meath, hosted by 3rd dan Trevor Pigott Sensei and the students of Athboy Aikido School.

This year Cozzi and his group, after arriving in Dublin, spent two days in the capital city during which they were shown some of the attractions by Fiona Kelty, instructor at the Heron Dojo in the Clogher Road Community Centre, Crumlin. In the evening Cozzi Sensei instructed two classes at the dojo, the first was an hour-long class for children, but adults who arrived early for the adults class were allowed to join in too. It was a lot of fun, but very difficult for adults.

After the children went home, tired but very happy, Cozzi Sensei showed some very useful 'yoko ukemi' (sideways falls), explaining that one of the dangers of Aikido training for new students is the risk that they will damage their shoulders when trying 'mai ukemi' (forward rolls) and 'ushiro ukemi' (backward rolls). The yoko ukemi that he showed the adult class (rolling across the hips rather than the shoulders) makes it possible for beginners to train safely, and allows anyone who has hurt a shoulder to take a fall without acerbating the injury.

Cozzi Sensei also used the kata teaching method to show participants a way of doing 'kosa dori ikkyo omote' which was new to everyone. He explained that repeating the movement over and over without a partner allows one to build up the necessary muscle-memory, so that when one performs the technique with a partner, the body already knows what to do.

The weekend's training

Everyone remarked afterwards that the class time went by quickly. The training session was followed by dinner at nearby Monto Cafe where our lovely waitress Aggie looked after everyone with great warmth and good humour. Afterwards, those who had to work next day went home, while the remainder of the group ventured into Temple Bar for a night on the town.

Next day still full of energy and good humour, the Italian visitors travelled to the headquarters of the AOI for the first time. Here they were welcomed by Chierchini Sensei who spent two days showing the group around the beautiful scenery of Co. Sligo, including the magnificent Ben Bulbin and the crashing waves and long sandy beaches of the Atlantic coast. With Chierchini Sensei and Cozzi Sensei taking turns to teach, the weekend's training began with a three-hour class on Friday evening and was followed by an additional three hours in the morning and two hours in the afternoon on both Saturday and Sunday.

As has been remarked before, the two instructors have very different styles, although both come from the same training background of Italian Aikikai. Like any art, those who study it develop their own distinctive styles. Over time, the character and creativity of each individual



Seniors who took part in the Aikido seminar, instructed by visiting Italian 5th dan black belt Fiordineve Cozzi Sensei, which took place in the Heron Dojo in the Clogher Road Community Centre, Crumlin, Dublin.

becomes apparent in their way of practicing and teaching. Both of these teachers started training at a young age, and have each spent over 30 years developing their own particular style and approach.

Chierchini Sensei has a clear, precise, logical teaching style, and it's obvious that he has a strong desire to help students to understand and to learn. He can be very patient and persistent in getting his points across. His style is modern in some ways, but old-style in other ways. He is a sensei that expects punctuality, silence and seriousness on the tatami. This behaviour is a traditional



Sensei Simone Chierchini, chief instructor of the Aikido Organisation of Ireland (AOI), executes a technique during the group's International Aikido Course in Sligo.

Japanese way of showing respect for the time and space of the training.

Probably because of his expertise with children, Cozzi Sensei has a more informal style. Rather than silence, there tends to be quite a lot of laughter during his sessions. Keeping the balance between relaxed enjoyment and focused awareness is quite a challenge. However, Cozzi Sensei makes it look easy and natural. The Italian Aikikai have appointed him as one of only two instructors of children's Aikido teachers for all of Italy, along with Roberto Travaglini, also a 5th dan and a Professor of Pedagogy at the University of Urbino.

When asked what he does when not practicing Aikido, Cozzi Sensei said: "I spend a lot of my time studying psychosomatic illness, body awareness and other related



Visiting Italian 5th dan black belt Sensei Fiordineve Cozzi in action at the Sligo Aikikai dojo.

topics." He also likes to meditate, and both he and Rosella have taken part in very challenging Misogi training (Japanese martial/spiritual practice) under the guidance of Kurihara Sensei.

Chierchini Sensei has, of course, been spending his time initiating and developing the AOI over the past 13 years, teaching Aikido and Katori Shinto-Ryu, as well as rearing his two children with his wife, Lara Natali. During the past two years he has been developing a particular way of practicing Aikido, and during the weekend Sligo course took the opportunity to demonstrate what he's doing and why. He insists that 'tori' must always initiate the attack, since to wait for an attack means that you're already at a disadvantage. As the saying goes: "Get your retaliation in first!"

To make his point very clearly, Chierchini Sensei demonstrated that it makes no sense for 'uke' to attack with 'yokomenuchi' unless he's being attacked head-on by tori. If tori is simply standing passively, uke's attack would be direct, not from the side. If uke attacks from the side, while tori is standing still, tori can hit him long before the attack would land. So it makes no sense for uke to attack from the side unless tori is first attacking him directly. Then it makes sense, because tori is moving forward, and uke is getting off the line of tori's attack while counter-attacking with yokomenuchi.

A potential attacker

So from tori's perspective, when threatened in some way by a potential attacker, the best defence is attack; from uke's perspective, when tori attacks head on, the best response is yokomenuchi. Tori can then respond to the yokomenuchi attack using a wide variety of Aikido techniques. This brings us from an initially aggressive encounter to a peaceful finish.

Cozzi Sensei taught eight different ways to do 'ikkyo omote' from 'kosa dori', and some very interesting 'ryotetori' (two-hand grab) techniques, including a 'koshinage' (hip throw) done in a way which allows uke to land on the mat on his (her) feet, rather than on his body. This was a very welcome addition to our repertoire for those of us who aren't as light or as young as we used to be.

Cozzi Sensei also encouraged tori to take the initiative, but suggested that rather than attacking, tori should draw out or invite uke's attack. A hand can be offered like bait to attract an attack, for example. At the end of Saturday's training, Chierchini Sensei presented Pigott Sensei with his 3rd dan certificate from the hombu dojo while Gianluigi Pibiri received his shodan certificate and yudansha book. Gianluigi, aka 'Gigi', is originally from Sardinia but has been living in Dublin for nearly three years while studying for an M.A. at Trinity College. He trains with the other Dublin AOI shodans whenever he gets an opportunity to do so.

Later that Saturday evening, Chierchini Sensei invited everyone to join him for a meal at the aptly named Harmony Cafe, a Polish restaurant near Sligo town centre. Many of the group afterwards continued the evening's entertainment with a visit by the Italian contingent to Foley's public house for some excellent live music by local traditional musicians. The group were joined by Barry McGee, one of the AOI instructors of Team/DIT Aikido in Dublin, and a highly respected and very talented concertina player who is very much in demand in traditional music circles in Dublin and in his native Kerry. The following day (Sunday), the Italian visitors returned to Dublin and enjoyed a final night out in Temple Bar before returning to Italy in the early hours of Monday morning.

COZZI SENSEI VISITA SLIGO

Relatrice FIONA Kelty

Tradotto in Italiano

FIORDINEVE COZZI Sensei, 5° dan, e sua moglie Rosella Lamboglia, promossa recentemente al grado di 3 ° Dan dal maestro Fujimoto Yoji , sono ritornati per la seconda volta in Irlanda per svolgere uno stage Internazionale di Aikido presso lo Sligo Aikikai Dojo del maestro Simone Chierchini , 5° dan , capoistruttore dell'AOI Aikido Organisation of Ireland . Al seguito delle due cinture nere vi erano alcuni allievi della scuola di Lauria “Shizentai dojo” del maestro Cozzi, Anna Cresci e Daniela D’Elia oltre a due ragazzi adolescenti , Dominga e Daniele che hanno ha iniziato la pratica dell’Aikido dall’età di 6 anni. Il maestro Cozzi ha commentato:" I ragazzi del mio dojo sono molto speciali per me mi sentono come un padre ed io li sento come se fossero dei figli." Facevano parte del gruppo anche altre due ragazze di Napoli : Chiara Casati , allieva del maestro Peppe Boemia 4°dan responsabile dell’Uosm Dojo di Napoli e Sandra Evangelisti, allieva del maestro Jehonatha Riccio 3 °dan , Sandra oltre che dedicarsi alla pratica dell’aikido è laureata in lingua Giapponese che parla correntemente oltre naturalmente a studiarne la cultura. "Trovo molto divertente ascoltare gli irlandesi pronunciare le parole in lingua giapponese " Evangelisti ha osservato sorridendo. A quanto pare, gli italiani tendono a pronunciare le parole giapponesi con maggiore accuratezza di quando non lo facciano invece con l’inglese.Ci ha insegnato che 'Tatami' dovrebbe suonare più come 'thathamì', commentando che nel contempo era felice di migliorare il suo inglese, imparando la pronuncia esatta di alcune espressioni tra cui “feckin” eejit idiota!”

Altre attrazioni

Il maestro Cozzi è già stato in Irlanda , anche se non nella città di Sligo, in occasione dell’undicesimo anniversario della fondazione della AOI. nel gennaio 2008, per svolgere uno stage presso la cittadina di Athboy, Contea di Meath.. Ad ospitare lo stage fu il Maestro Trevor Pigott 3°dan responsabile dell’Athboy Aikido School e dagli allievi della sua scuola. Questo anno il maestro Cozzi e il suo gruppo hanno trascorso i primi 2 giorni a Dublino durante il quale hanno potuto visitare bene la città grazie ad una guida di eccezione “Fiona Kelty”, insegnante di aikido presso il Heron Dojo di Clogher Road Community Centre, Crumlin. Su accorato invito dell’insegnante Kelty il maestro Cozzi ha svolto due lezioni di aikido, presso la sua scuola , di cui la prima rivolta ai bambini, a cui hanno partecipato anche gli allievi adulti in quanto arrivati in anticipo. La lezione del maestro Cozzi è stata estremamente faticosa per gli adulti ma molto

divertente per i bambini, che al termine sono usciti sorridenti e soddisfatti. Nel turno riservato agli adulti il maestro Cozzi ha mostrato svariate tecniche di caduta molto tra cui, le cadute laterali “Yoko ukemi”, spiegando che le cadute in avanti ed quelle indietro 'Mai ukemi' e 'ushiro ukemi' rappresentano spesso delle strategie di rotolamento molto pericolose per i principianti. La caduta laterale invece “yoko ukemi” specie per i praticanti adulti risulta essere in base alla sua esperienza, una caduta che consente di imparare a cadere con sicurezza e tranquillità, permettendo a chiunque di praticare nonostante i problemi alle spalle. Il maestro Cozzi ha utilizzato anche un metodo di insegnamento nuovo per tutti i partecipanti, lo studio individuale della forma “Kata” per trasmettere il corretto movimento da eseguire poi nella tecnica di Ikkyo omote a coppia, rivelatosi estremamente efficace in special modo per i principianti. Ha spiegato che per automatizzare un movimento velocemente occorre ripeterlo più volte senza un partner così da consentire al corpo l'attivazione di un medesimo e sequenziale impulso in un percorso neuromotorio ben definito, così che nella pratica successiva fatta a coppia si incontreranno meno difficoltà.

Lo stage del weekend

Nessuno ha mancato di osservare che il tempo della lezione svolta del maestro Cozzi è trascorso molto velocemente, ed al termine come consuetudine ci siamo recati presso il nostro locale abituale il Monto Cafe per la cena sociale, dove la nostra cara ed accogliente amica Aggie sempre di buon umore ha soddisfatto le richieste di tutti i commensali. Dopo la cena una parte del gruppo di partecipanti sono rientrati perché il giorno dopo dovevano lavorare, mentre il resto del gruppo ha trascorso la serata nella mitica Temple Bar. Il giorno seguente carichi di buon umore, il gruppo di italiani si è diretto presso Sligo la sede centrale dell'AOI. Ad accoglierli vi era il maestro Chierchini, e lì hanno trascorso gli altri due giorni ammirando il meraviglioso scenario che quella parte dell'Irlanda offre, dallo splendido Ben Bulbin e le onde dell'Atlantico che si infrangono lunghe spiagge sabbiose, al pane fresco appena tostato. Come lo scorso anno i due Insegnanti hanno svolto lo stage previsto per il week end, iniziando con tre ore di lezione Venerdì sera, tre ore la mattina di sabato e due ore nel pomeriggio, e così anche la domenica. Come ho già detto precedentemente questi due insegnanti hanno stili molto differenti per la pratica dell'Aikido anche se entrambi provengono all'Aikikai d'Italia. Ogni arte trasmette degli elementi che consentono di sviluppare percorsi distintivi personali individuali differenziandosi nelle varie espressioni. Nel corso del tempo, il carattere e la creatività di ogni individuo diventa un elemento distintivo sia nella pratica che nell'insegnamento. Entrambi questi insegnanti hanno iniziato in

giovane età, e ciascuno di essi ha impiegato oltre 30 anni di studio per sviluppare un proprio stile oltre che un particolare approccio all'attività. Chierchini Sensei ha uno stile di insegnamento logico chiaro e preciso, che traspare attraverso il forte desiderio di aiutare gli studenti a comprendere ed imparare. Egli è molto paziente e persistente nei punti di interesse. Il suo stile è moderno per alcuni versi, ma vecchio e tradizionale in altri per altri. Egli è un insegnante che pretende puntualità silenzio e serietà sul tatami. Questo comportamento è un modo tradizionale giapponese di mostrare rispetto durante le sedute di lezione. Probabilmente a causa della sua esperienza con i bambini il maestro Cozzi ha uno stile più informale. Piuttosto che il silenzio, durante le sue lezioni si tende ad essere tranquilli e rilassati ma soprattutto sorridenti. Mantenere l'equilibrio tra un sano divertimento ed una attenta e consapevole concentrazione è una grande sfida. Tuttavia, il maestro Cozzi riesce a farlo con semplicità e naturalezza. Da anni l'Aikikai di Italia gli ha affidato una docenza per la pratica rivolta ad insegnanti che svolgono corsi di Aikido per bambini, affiancandogli il maestro Roberto Travaglini 5° dan in quanto docente di Pedagogia presso l'Università di Urbino. Quando gli si chiede che cosa fa quando non pratica Aikido, il maestro Cozzi risponde: "passo molto del mio tempo a studiare le malattie e le affezioni psicosomatiche, studi paralleli di approccio alla consapevolezza del corpo, e tutta una serie di argomenti ad essi connessi". Gli piace anche a meditare, infatti sia lui che e sia lui Rosella hanno studiato tenacemente per diversi anni presso la scuola di Misogi (pratica spirituale giapponese) sotto la guida di del maestro Kurihara. Chierchini Sensei ha invece investito 13 anni per la costruzione e l'avvio della sua organizzazione Irlandese di Aikido "AOI", insegnando Aikido e Katori Shinto Ryu, oltre a crescere i suoi due figli con la moglie Lara Natali. Nel corso degli ultimi due anni ha sviluppato un modo particolare di praticare Aikido, infatti durante lo stage del week-end a Sligo ha colto l'occasione per mostrare il suo nuovo lavoro. Ha insistito che il «Tori debba sempre iniziare l'attacco, in quanto secondo il suo percorso attendere un attacco significa esser già in svantaggio. Come dice il proverbio: "Get your retaliation in first!" Il maestro Chierchini ha dimostrato che attaccare in Yokomenuchi non ha alcun senso per 'uke' a meno di non essere stato attaccato da tori per primo lungo una traiettoria rettilinea. Se tori restasse fermo passivamente uke attaccherebbe senza dubbio lungo una linea retta. Se uke invece decide di attaccare di lato mentre è di fronte a tori, quest'ultimo non avrebbe nessuna difficoltà a colpirlo molto prima che il suo attacco si sviluppi. Così facendo non ha alcun senso per l'uke attaccare di lato Tori a meno che questi non attacchi per primo. Quindi vi è un senso che tori si muova in avanti in linea retta mentre uke si ponga al di fuori della linea d'attacco di tori, con una risposta di attacco laterale.

Un potenziale aggressore

Dal punto di vista del tori, quando ci si sente minacciati da un potenziale aggressore, la miglior difesa è l'attacco, mentre dal punto di vista dell' uke, quando e si è sulla traiettoria del tori la migliore risposta è un attacco di laterale, "yokomenuchi". In questo modo tori può reagire all'attacco laterale di yokomenuchi utilizzando una grande varietà di tecniche . Questo conduce ad uno scontro inizialmente aggressivo per terminare però in un finale tranquillo. Cozzi Sensei invece ha mostrato otto diverse modalità di esecuzione di 'ikkyo omote' dalla presa ai polsi omolateralale `Kosa dori,(Katate tori Aiamni) nonché alcune forme estremamente interessanti di Ryotetori (doppia presa su entrambe i polsi), tra cui koshinage (proiezione d'anca) in cui le modalità di esecuzione della caduta volante permetteva ad uke di cadere sul tatami impiegando parte dei piedi piuttosto che un lato del corpo riducendo l'impatto al suolo ed annullando completamente il trauma della tecnica. Questo elemento è stato accolto con estrema attenzione e gratitudine da tutti i partecipanti allo stage ed in special modo da quei praticanti in avanti con l'età. Il maestro Cozzi ha comunque suggerito al tori di prendere l'iniziativa ma attraverso un invito di attacco dell'uke in una traiettoria per lui sicura. Una mano può essere offerta come esca per attirare un attacco, per esempio. Alla fine della lezione di Sabato, il maestro Chierchini ha consegnato al maestro Trevor Pigott il diploma di 3° dan, ed il 1° dan a Gianluigi Pibiri .Gianluigi, è originario della Sardegna ma vive a Dublino da circa tre anni per un Master presso il Trinity College. Egli si allena con gli altri shodan dell'AOI di Dublino ogni qualvolta ha l'opportunità di farlo. La sera di Sabato il maestro Chierchini ha invitato tutti i partecipanti per la cena sociale presso l'Harmony Cafe,un ristorante polacco di Sligo, ed al termine parte del gruppo ha trascorso la serata presso il Foley Pub per ascoltare dell'ottima musica tradizionale Irlandese . Al gruppo dei musicisti si è aggiunto Barry McGee, che oltre ad essere un insegnante di Aikido presso il DIT dojo di Dublino "AOI ", è un importante musicista dotato di particolare talento per la concertina, sempre molto richiesto presso i circoli di musica tradizionale irlandese di Dublino oltre che nella sua città natale "Kerry". Il giorno seguente, gli ospiti italiani sono rientrati a Dublino trascorrendo l'ultima notte nella città presso Temple Bar, prima di tornare in Italia alle prime luci dell'alba.