

NOVUM
EXPERIENCE

Avvento e Novena 2023





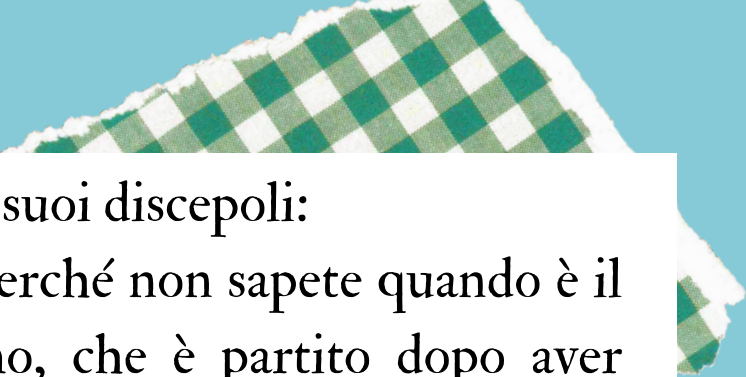
Questo piccolo supporto è pensato per i bambini e i ragazzi dei corsi di Aikido Kids & Teen tenuti presso il Sociale Sport di Torino.

E' un piccolo omaggio per loro e per i loro familiari e amici. E' pensato per condividere insieme ai vostri figli il cammino che compiono ogni settimana sul tatami, nella luce del Natale.

Per chi ha fede, l'Avvento e il Natale sono la presenza reale di Dio nei nostri giorni.

Per tutti, l'Avvento e il Natale parlano al cuore di ogni persona e raccontano la promessa, l'attesa e la speranza che si rinnova ogni volta che un bimbo nasce. Buon cammino!

Andrea Merli Sara Caruana



In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:

«Fate attenzione, vegliate, perché non sapete quando è il momento. È come un uomo, che è partito dopo aver lasciato la propria casa e dato il potere ai suoi servi, a ciascuno il suo compito, e ha ordinato al portiere di vegliare.

Vegliate dunque: voi non sapete quando il padrone di casa ritornerà, se alla sera o a mezzanotte o al canto del gallo o al mattino; fate in modo che, giungendo all'improvviso, non vi trovi addormentati.

Quello che dico a voi, lo dico a tutti: vegliate!».

I domenica di Avvento
3 dicembre 2023

残心 - ZANSHIN

Vegliate!

Negli allenamenti, impariamo che il nostro cuore e la nostra mente devono essere attenti, vigili. Diversamente rischiamo di sbagliare la tecnica, di farci male o di far male a qualcuno.

Zanshin, in Giapponese è la condizione in cui si trova una mente attenta, uno spirito vigile.

In che cosa devo fare più attenzione?

Scrivi la tua risposta qui





Inizio del vangelo di Gesù, Cristo, Figlio di Dio.

Come sta scritto nel profeta Isaia:

«Ecco, dinanzi a te io mando il mio messaggero:
egli preparerà la tua via.

Voce di uno che grida nel deserto:

Preparate la via del Signore,
raddrizzate i suoi sentieri»,

vi fu Giovanni, che battezzava nel deserto e proclamava un
battesimo di conversione per il perdono dei peccati.

Accorrevano a lui tutta la regione della Giudea e tutti gli
abitanti di Gerusalemme. E si facevano battezzare da lui nel
fiume Giordano, confessando i loro peccati.

Il domenica di Avvento
10 dicembre 2023

轉換 - TENKAN

Conversione.


Ogni volta che pratichiamo Aikido ci alleniamo a “toglierci dalla linea di attacco”. Se non facciamo qualcosa, il colpo ci arriva addosso! Impariamo soprattutto che per poter eseguire la tecnica bisogna saper “prendere il punto di vista” del nostro compagno. Come? Cambiando la nostra direzione con un *tenkan*, che in Giapponese significa, appunto, “conversione”.

Che cosa mi piacerebbe cambiare?

Guarda il video, fallo anche tu

<https://youtu.be/ISBduCEEsfQ>





Ecco verrà il Re, il Signore della
Terra, che toglierà il giogo della
nostra schiavitù.

Primo giorno di Novena
16 dicembre 2023

決め- KIME

Ecco


Ogni volta che saliamo sul tatami impariamo a concentrarci su quello che stiamo facendo. Qui e ora.

Impariamo che se la nostra mente è distratta da altri pensieri, da preoccupazioni, da ricordi -belli o meno belli- diventiamo lenti e gli esercizi non ci riescono. Impariamo a scegliere (in Giapponese: *kime*) che ogni momento è decisivo.

Ecco: proprio questo momento.

Che cosa scelgo di buono per il prossimo anno? Scrivilo qui





O Sapienza, che esci dalla bocca
dell'Altissimo, ti estendi sino ai
confini del mondo, e tutto disponi
con soavità e forza:
vieni, insegnaci la via della
saggezza!

Secondo giorno di
Novena

17 dicembre 2023

道 - DO

La via della saggezza.

Sul tatami, ogni settimana pratichiamo Aikido.

“Do”, in Giapponese, significa “via”, “percorso”.

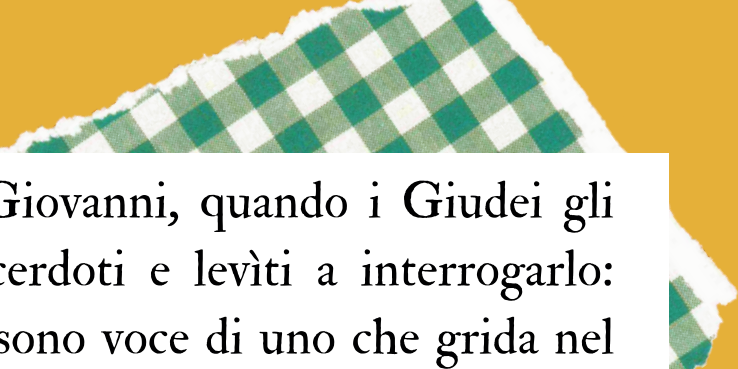
Quando vogliamo andare da qualche parte, sappiamo che dobbiamo camminare, pedalare, andare in auto, nave o aereo. Se vogliamo andare da qualche parte, dobbiamo avere la pazienza di rimanere sulla strada che ci conduce alla destinazione.

Che cosa è più faticoso per te?

Prova a disegnarlo!

<https://youtu.be/NMWBKj9>





Questa è la testimonianza di Giovanni, quando i Giudei gli inviarono da Gerusalemme sacerdoti e leviti a interrogarlo: «Tu, chi sei?» [...] Rispose: «Io sono voce di uno che grida nel deserto: Rendete diritta la via del Signore, come disse il profeta Isaìa».

Quelli che erano stati inviati venivano dai farisei. Essi lo interrogarono e gli dissero: «Perché dunque tu battezzi, se non sei il Cristo, né Elia, né il profeta?». Giovanni rispose loro: «Io battezzo nell'acqua. In mezzo a voi sta uno che voi non conoscete, colui che viene dopo di me: a lui io non sono degno di slegare il laccio del sandalo».

III domenica di Avvento
17 dicembre 2023

次足 - TSUGI ASHI


Rendete diritta la via.

Quando camminiamo possiamo decidere se andare dritti, girare in tondo, andare a zig zag... In Aikido impariamo a spostare tutto il nostro essere seguendo delle linee o delle curve. Quando attacchiamo o quando riceviamo una tecnica, impariamo a essere decisi, veloci, precisi. Ad andare dritti al punto, passo dopo passo, come quando facciamo *tsugi ashi*

Guarda il video, fallo anche tu

<https://youtu.be/oLizFW-3UN8>





O Signore, guida della casa
d'Israele, che sei apparso a Mosè
nel fuoco del roveto, e sul monte
Sinai gli hai dato la legge: vieni a
liberarci con braccio potente!

Terzo giorno di Novena
18 dicembre 2023

手解き - TE HODOKI


Liberarci con braccio potente

Fin dai primi allenamenti, ci abituiamo a farci prendere il polso da un compagno, poi facendo un grande cerchio, ci liberiamo dalla presa. E siamo noi a portare con rispetto a terra il nostro compagno. Liberare la mano da una presa (in Giapponese: *te hodoki*) non richiede forza. Sapere come fare, senza far male a se stessi e agli altri: questo è il significato del potere.

Da cosa posso liberarmi?

Scrivi la tua risposta qui





O Germoglio di Iesse, che
t'innalzi, come segno per i popoli:
tacciono davanti a te i re della
terra e le nazioni t'invocano: vieni
a liberarci, non tardare!

Quarto giorno di Novena
19 dicembre 2023


お願いします ONEGAISHIMASU

Invocare

La prima cosa che diciamo all'inizio di un allenamento e ogni volta che pratichiamo con un compagno è *onegaishimasu*. In Giapponese significa “per favore” o “ti prego”. Ma se studiamo meglio questa parola, impariamo che vuol dire: “Per favore, facciamo questa cosa insieme. Io mi impegnerò a dare il meglio di me”. Noi chiediamo sempre, ma che cosa siamo disposti a dare?

In che cosa voglio
impegnarmi? Scrivilo qui





O Chiave di Davide, scettro della
casa d'Israele, che apri, e nessuno
può chiudere, chiudi e nessuno
può aprire: vieni, libera l'uomo
prigioniero che giace nelle
tenebre e nell'ombra della morte.

Quinto giorno di Novena
20 dicembre 2023

形 - KATA

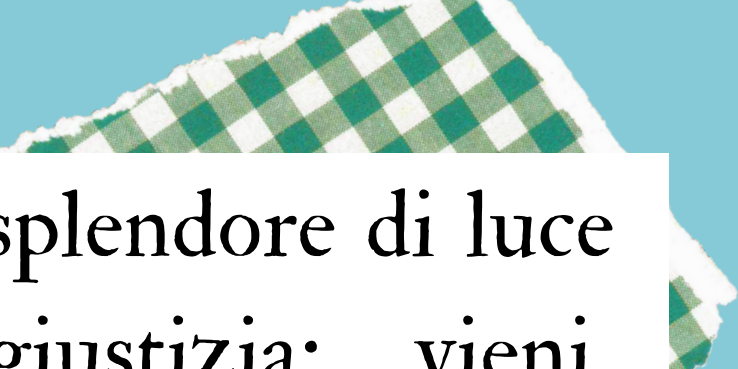
Chiudere, aprire

Gli esercizi che facciamo sono forme (in Giapponese: *kata*). Se il compagno non dà il cenno (se “non apre”) e rimane chiuso nella sua guardia, noi non possiamo attaccare. Se non “chudiamo” una tecnica, rimane incompleta. L’ideogramma 形 rappresenta una finestra tradizionale Giapponese: aprire o chiudere la nostra finestra e lasciar passare la luce che illumina il buio è una nostra scelta.

Guarda il video, fallo anche tu

<https://youtu.be/QVzqatg2JQU>





Astro che sorgi, splendore di luce
eterna, Sole di giustizia: vieni,
illumina chi giace nelle tenebre e
nell'ombra di morte!

Sesto giorno di Novena
21 dicembre 2023

義 - GI


Giustizia.

Nell'Aikido, quando si supera l'esame di cintura nera, si veste l'*hakama*. E' il gonnellone di panno che i samurai usavano come sella per andare a cavallo. Ha sette pieghe, per ricordare sette virtù. *Gi*, la giustizia è la virtù di chi cerca di fare bene, con onestà e impegno ogni cosa. Per questo gli allenamenti sono impegnativi: bisogna imparare a fare bene ogni singolo gesto!

Dove posso impegnarmi a fare meglio?

Scrivi la tua risposta qui





O Re delle genti, atteso da tutte le
nazioni, pietra angolare che unisci
i popoli in uno: vieni e salva
l'uomo, che hai formato dalla
terra!

Settimo giorno di Novena
22 dicembre 2023

天地 - TEN CHI


Terra.

Che cosa capita quando si unisce cielo e terra? Se qualcuno mi afferra i polsi e con un braccio cerco il cielo e con l'altro la terra? Mi libero dalla presa e il compagno cade per terra. In Aikido, questo si chiama *ten chi* (in Giapponese: cielo e terra). La Terra per trovare libertà ha bisogno di cercare il Cielo. Sotto il Cielo, siamo tutti fratelli della stessa famiglia umana.

Guarda il video, fallo anche tu

<https://youtu.be/qrMKWdGmfXE>





O Emmanuele, nostro Re e
legislatore, speranza e salvezza dei
popoli, vieni a salvarci, o Signore
nostro Dio.

Ottavo giorno di Novena
23 dicembre 2023

受身 - UKEMI

Salvarci


In Giappone c'è un proverbio che dice: *Cadi sette volte e rialzati otto*. Ogni settimana impariamo a far ricevere bene al corpo (in Giapponese: *ukemi*) l'energia che serve per cadere e rialzarci. Ma a volte abbiamo bisogno di una mano per risollevarci da terra, perché da soli non ce la facciamo. Dobbiamo imparare a stare vicini a tutti ed essere pronti a dare una mano a chi ne ha bisogno.

Guarda il video, fallo anche tu



<https://youtu.be/slLDf8m8hZA>





Quando sorgerà il Sole nel cielo,
vedrete il Re dei re: come lo sposo
dalla stanza nuziale egli viene dal
Padre.

Nono giorno di Novena
24 dicembre 2023

立 - TACHI

Sorgerà

Sul tatami passiamo metà del tempo a eseguire tecniche. L'altra metà le riceviamo. Quando l'istruttore spiega, siamo seduti.

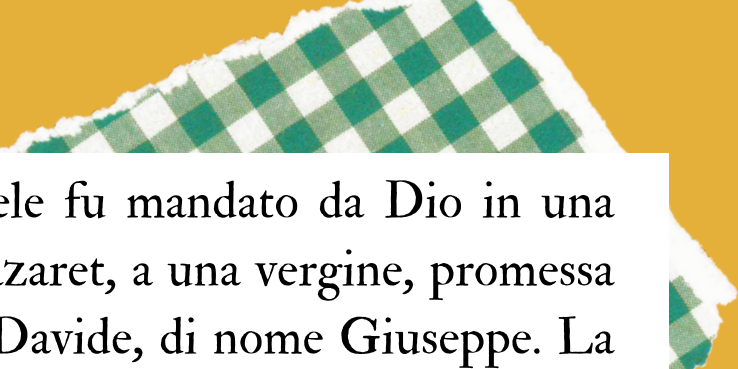
Quando riceviamo una tecnica siamo a terra o cadiamo. Poi, sempre ci rialziamo e siamo in piedi (*tachi*). Come il Sole, che ogni giorno si alza, anche noi possiamo rialzarci sempre, dopo ogni caduta.

Questo è quello che siamo: bambini, ragazzi, adulti che trovano il coraggio e la forza di rialzarsi sempre.

Guarda il video, fallo anche tu

<https://youtu.be/p93H1gwPOrU>





In quel tempo, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nazaret, a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, di nome Giuseppe. La vergine si chiamava Maria. Entrando da lei, disse: «Rallegrati, piena di grazia: il Signore è con te».

A queste parole ella fu molto turbata e si domandava che senso avesse un saluto come questo. L'angelo le disse: «Non temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio. Ed ecco, concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù. Sarà grande e verrà chiamato Figlio dell'Altissimo; il Signore Dio gli darà il trono di Davide suo padre e regnerà per sempre sulla casa di Giacobbe e il suo regno non avrà fine».

IV domenica di Avvento

24 dicembre 2023

合 - AI

Figlio

Siamo tutti diversi uno dall'altro.

Ma tutti siamo figli di qualcuno.

Se siamo tutti figli, allora con chiunque condividiamo questa nostra caratteristica comune: siamo tutti fratelli e sorelle. L'armonia e l'unione (in Giapponese: *ai*) non è solo la prima sillaba di Aikido. E' ciò che descrive la nostra natura più profonda.

Guarda il video, fallo anche tu



<https://youtu.be/8ftuh9hTobA>



25 DICEMBRE
BUON
NATALE!



Disclaimer:

Il contenuto di questo sussidio è liberamente riproducibile, purché se ne citino autori e fonte.

NovumExperience è un marchio registrato.

L'immagine di copertina è di FreePik

NOVUM
EXPERIENCE

2023

www.novumexperience.com

