



L' Hakama: cosa è e come lo si indossa

L'**HAKAMA** è un tipo di pantalone, simile ad una gonna, che indossano alcuni praticanti d'Aikido. Tradizionalmente era indossato dai Samurai. L'uniforme standard indossata nelle lezioni di Karate, Judo, dai gradi più bassi dell'Aikido ed in generale in tutte le arti marziali giapponesi, costituiva generalmente la biancheria.

In origine, l'hakama era indossato come ulteriore capo d'abbigliamento per proteggere le gambe del Samurai a cavallo da cespugli, erbacce ecc. (simile alle protezioni di cuoio usate dai cowboys). In Giappone, poiché la pelle era difficile da reperire, venne sostituita da stoffa pesante. Dopo il passaggio dei Samurai da soldati a cavallo a fanteria, continuarono a portare l'hakama, soprattutto come fattore di distinzione, dato che li rendeva facilmente identificabili.

Saito Sensei racconta una storia circa gli hakama, relativa al primo periodo dell'Hombu Dojo:

Molti degli studenti erano troppo poveri per comprare un hakama, ma era richiesto che ognuno lo indossasse. Se uno studente non ne poteva prendere uno da un parente più anziano, allora rimuoveva la stoffa di un vecchio futon, lo tagliava, lo tingeva e lo trasformava in un hakama. Poiché le tinte che venivano usate erano assai economiche, il disegno colorato del futon avrebbe cominciato presto a comparire attraverso la tinta.

L'Hombu Dojo era un posto molto colorato, con tutti i vari colori degli hakama. I colori tradizionali degli hakama non erano infatti soltanto tinte unite. I materiali usati spesso avevano motivi cuciti e stampati.

Nella maggior parte delle scuole di Aikido dei giorni nostri, l'hakama è riservato agli yudansha (studenti che hanno raggiunto la cintura nera). Poche scuole permettono a tutti i praticanti di indossarne uno, mentre alcune scuole permettono alle donne di indossarlo molto prima degli uomini (questo è attribuibile al pudore delle donne, dato che il gi era originariamente biancheria).

L'hakama ha sette pieghe, cinque davanti e due dietro, che hanno il seguente significato simbolico:

1. **Yu ki** - coraggio, valore
2. **Jin** - umanità, benevolenza
3. **Gi** - giustizia, correttezza, integrità
4. **Rei** - etichetta, cortesia, civiltà (obbedienza)
5. **Makoto** - sincerità, onestà
6. **Chu gi** - fedeltà, devozione
7. **Meiyo** - onore, dignità prestigio

Oppure secondo la tesi delle 5 pieghe

CHU lealtà

KO pietà filiale

JIN umanità benevolenza

GI senso dell'onore

REI rispetto e gratitudine

E per le 7 pieghe si aggiunge

CHI saggezza conoscenza

SHIN sincerità

MAKOTO (cioè la piega dietro) è la verità e sincerità del comportamento

Si riportano di seguito due disegni che mostra come piegare e come indossare un hakama:



