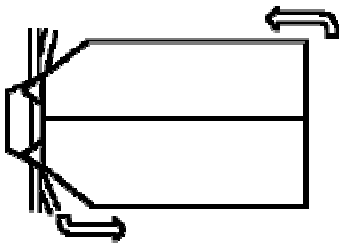


## Come piegare Hakama e Gi

Piegare correttamente l' hakama è molto importante non solo per evitare di stropiccciarla ma soprattutto per rispettare i simboli che essa riassume.

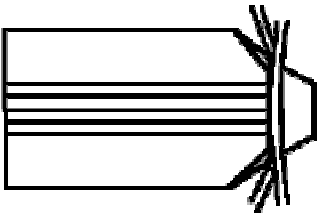
Le sue sette pieghe, cinque davanti e due dietro, hanno infatti un significato simbolico:

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



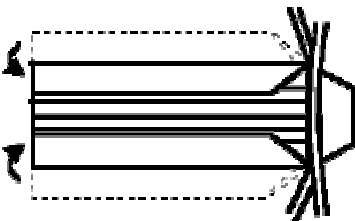
Appoggiare a terra l' hakama con la parte anteriore rivolta in basso. Sistemare accuratamente i fianchi in modo che siano paralleli e ben allineati, sistemare le due grosse pieghe centrali.

Capovolgere l' hakama tenendo in mano la parte superiore, dove ci sono i lacci, in alto accompagnando la parte inferiore con l'altra mano per evitare che si scompongano le pieghe già messe in ordine.

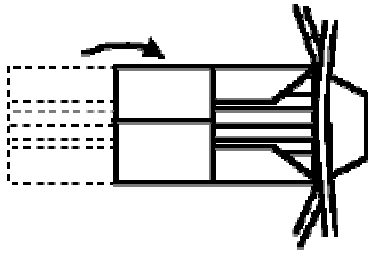


La parte frontale è verso l'alto, occorre sistemare le pieghe anteriori partendo da quelle centrali.

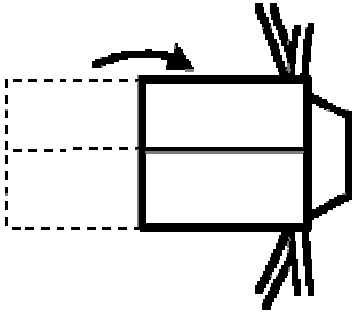
Attenzione! L' hakama è asimmetrica, la parte anteriore ha 3 pieghe da un lato e 2 dall'altro perciò nel sistemare le pieghe anteriori occorre non tirare troppo, altrimenti si mettono fuori posto quelle posteriori e occorre ricominciare da capo.



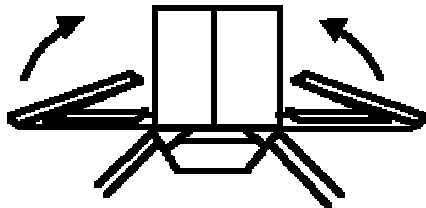
Ripiegare verso l'interno i due lati in modo che la larghezza dell' hakama diventi pari a quella del rinforzo per la schiena.



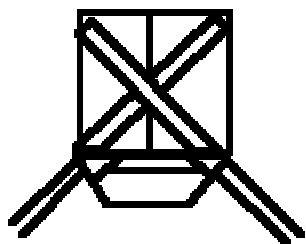
Piegare la parte finale verso l'interno fino a circa un terzo della lunghezza, attenzione a mantenere le pieghe al loro posto.



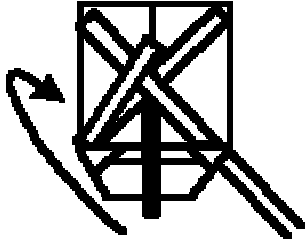
Piegare nuovamente verso l'interno fino alla base del rinforzo in modo da ottenere un quadrato.



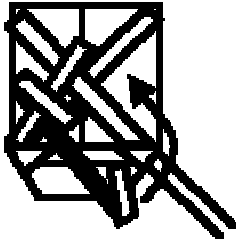
Piegare i lacci lunghi in modo che misurino quanto la diagonale dell' 'hakama piegata.



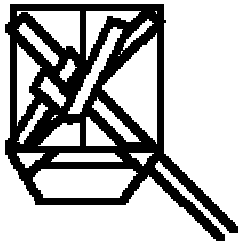
Appoggiare i lacci sull' hakama incrociandoli, avendo cura che non fuoriescano e che siano ben distesi e non attorcigliati.



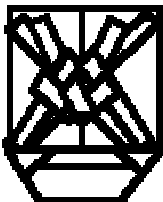
Prendere il primo laccio corto e farlo passare sotto i lunghi incrociati; passare quindi prima sopra il primo laccio lungo che si incontra e poi in verticale sotto tutti e due.



Ripiegare nuovamente il laccio corto di lato in modo da legare assieme il laccio lungo e la parte iniziale del laccio corto stesso.

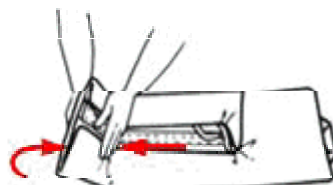
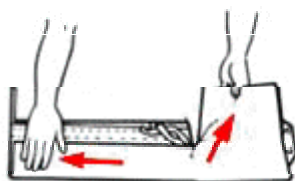
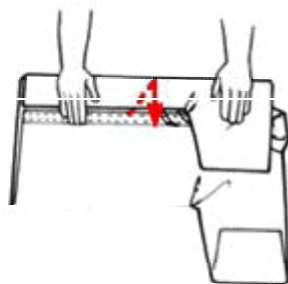
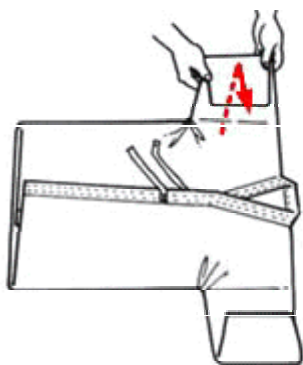


Per terminare con il primo laccio corto, appoggiare semplicemente la parte restante sul nodo che si è creato.



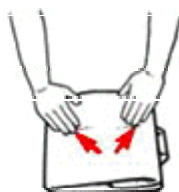
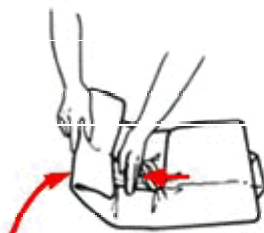
Ripetere il procedimento per il secondo laccio corto ponendo attenzione, quando si passa attorno ai lacci lunghi, di imbrigliare sempre anche quello corto già messo in ordine. Concludere inserendo la parte terminale del secondo laccio corto sotto il nodo del primo.

Piegare il GI invece è più semplice, le immagini sono esplicative



1) [http://www.kendoitalia.com/2012/02/01/](#)

2) [http://www.kendoitalia.com/2012/02/01/](#)



Il materiale utilizzato è stato raccolto da diversi siti italiani di aikido e kendo.