

合気道

AIKIDO



La Via dell'*armonia* e dell'*energia vitale* inserita in un ambito marziale.

Il fascino e la profondità di quest'arte sono da sempre fonte di interesse sia da un punto di vista tecnico che interiore per chi ama la pratica marziale o per chi intenda avvicinarsi ad essa.

È un'Arte Marziale e quindi come tale va considerata ma vuole dare peso e significato alla spiritualità e all'atteggiamento interiore nell'intento di avvicinarsi a quanto può esistere oltre il nostro corpo.

Per volere del Fondatore, Morihei Ueshiba, l'*AIKIDO* non prevede le competizioni, esistono le dimostrazioni ma non le gare: la vera competizione esiste fra il praticante e il perseguimento dei fini dell'arte.

È dunque un cammino durante il quale, oltre il piacere ed i vantaggi del movimento, si possono avere moltissime soddisfazioni.

L'armonia e la marzialità, non in contrasto fra loro e che caratterizzano questa arte, aprono il campo d'interesse e di possibilità di pratica ad un pubblico vasto sia dal punto di vista di età e sesso, che di costituzione fisica.

IL CORSO SI SVOLGE 2 VOLTE LA SETTIMANA CON IL SEGUENTE ORARIO:

IL MERCOLEDÌ E IL VENERDÌ dalle ore 20.30 alle ore 22.00

ORARIO ATTIVITÀ - QUOTE E MODALITÀ (*vedi*)

PRECISAZIONI PER IL CORSO DI AIKIDO

È possibile:

- Con l'iscrizione Annuale di TIPO B al corso di *AIKIDO*, che prevede la frequenza 1 volta la settimana, variare eventualmente i giorni di frequenza a propria discrezione. Per recuperare le assenze effettuate, successivamente alle assenze, quando lo si desidera, si può svolgere 2 allenamenti settimanali.
- Con l'iscrizione Annuale al corso di *AIKIDO*, abbinare gli allenamenti di *AIKIDO* ad altre Attività.



Associazione di cultura tradizionale giapponese
Ente Morale D.P.R. 526 del 08/07/1978



合気道

AIKIDO

ARTE MARZIALE GIAPPONESE

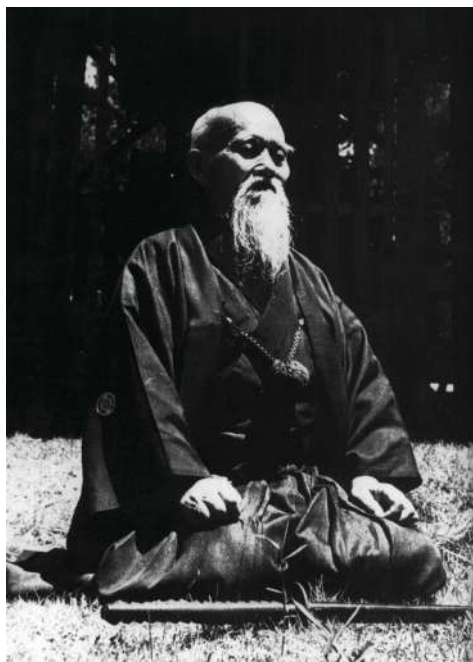
Dojo è una parola giapponese dal significato letterale di *luogo della Via*.

La traduzione *Via* va qui intesa nella sua accezione di *insegnamento, metodo*.

Il Dojo è quindi il luogo dove si apprende l'oggetto dell'insegnamento e si pratica la Via.

Aikido è la denominazione dell'Arte Marziale tradizionale giapponese creata e diffusa dal fondatore Morihei Ueshiba.

Il termine viene tradotto in genere come *la via* (Do stesso ideogramma iniziale di Dojo) dell'unione o dell'armonizzazione (Ai) dell'energia vitale che permea dentro e fuori tutte le cose (ki).



Nella filosofia marziale promossa da Ueshiba, la lotta dell'uomo contro l'uomo diventa un mezzo di evoluzione attraverso il quale l'individuo impara a disciplinare il proprio sé.

L'oggetto di tale pratica, ovvero lo studio del combattimento, viene così trasceso verso scopi eticamente migliori e più aderenti alle necessità dell'uomo moderno.

Ciò fa delle Arti Marziali, e dell'Aikido in particolare, una realtà estremamente attuale e dinamica, nonostante le millenarie radici da cui queste discipline sono nate.

In questa ottica si comprende come ciascuno, indipendentemente dall'età, dal sesso, o dalle condizioni fisiche di partenza possa trovare nell'attività marziale un beneficio psicofisico, che va ben oltre l'acquisizione di una pur interessante ed efficace capacità di autodifesa.

Lo studio del combattimento, sia a mani nude che con armi, presuppone infatti una profonda consapevolezza del proprio corpo e delle sue funzionalità.

A questo scopo è previsto l'apprendimento di tecniche respiratorie, posture e forme di movimento particolari, tecniche di riscaldamento e di scioglimento, nonché sequenze di coordinamento motorio.

Successivamente, tramite la ripetizione costante e l'affinamento delle svariate tecniche di combattimento, lo studio evolve dalla mera corporalità e il praticante, *Tori*, impara a concentrare le sue energie nel qui e ora, assieme ad un partner, *Uke*, che lo aiuta rappresentando l'ipotetico avversario.



Disponendosi ad una pratica continua e intensa è possibile migliorare e divenire sobri ma fluidi, distaccati ed attenti al contempo, forti e sensibili nello stesso momento.

Risultati della fatica e dell'impegno saranno un benessere fisico generale e il potenziamento del nostro stato di lucidità mentale e di consapevolezza verso il mondo, dentro e fuori dal tatami.