

Lo scopo dell'Aikido è di allenare la mente e il corpo formando persone oneste e sincere. (Morihei Ueshiba)



Nelle parole di M° Ueshiba, il fondatore dell' Aikido, troviamo l'obiettivo finale di questa meravigliosa Arte Marziale.

Potete trovare svariate informazioni sulla natura di questa disciplina perché molto è stato scritto e detto sia da eccellenti "Maestri" che da bravi praticanti, proprio perché essendo un' arte, ha la proprietà di adattarsi alla forma che ognuno desidera darle. In realtà la forma che gli viene data non ha alcun valore in confronto al contenuto che essa può manifestare, se insegnata e praticata nella sua completezza. Se state cercando un'elegante metodo di autodifesa, come la maggior parte degli uomini fanno, quando si avvicinano alle discipline marziali, troverete un sistema nuovo e ricco di possibilità strategiche per affrontare ogni situazione traendone il giusto vantaggio.

Se desiderate migliorare il vostro stato fisico e mentale, attraverso uno studio dettagliato della tecnica del movimento circolare, governato dall'applicazione della legge della sfera, troverete sicuramente profitto dopo un periodo ben preciso di pratica. Se avete già praticato diverse discipline marziali o sportive, ma desiderate altro perché dentro di voi la curiosità e la voglia di essere altro vi richiama, troverete la risposta adeguata alla vostra domanda.

L'Aikido si pratica nel [dojo](#) , parola giapponese che indica dove si segue un percorso di ricerca, sopra una materassina di nome tatami, si indossa il keikogi, il classico costume di cotone bianco usato per le arti marziali. Gli allievi che hanno raggiunto un grado specifico indossano la hakama di colore nero o blu scuro, veste tradizionale giapponese. All'inizio l'allievo viene istruito nell'esecuzione di alcuni movimenti di base che gli permettono di acquisire il senso di orientamento e la direzione verso cui potere trovare vantaggio, partendo dal punto in cui ci si trova in quel preciso istante. Attraverso esercizi speciali si va a sviluppare la centralizzazione costante dell'intera personalità sulla parte inferiore dell'addome. Quest'area, chiamata "seika tanden", "centro addominale", corrisponde al centro di gravità, ovvero a quel punto in cui il peso centrale del corpo raggiunge la sua concentrazione massima, prima di biforcarsi in equilibrio dinamico sulle gambe. Questo perché a differenza di altre arti marziali incentrate sui movimenti lineari (avanti, indietro, o lateralmente), le tecniche dell'Aikido si fondano e si sviluppano su un movimento circolare il cui perno è colui che si difende. In tal modo egli

Cos'è l'Aikido? - Aikido Correggio

Scritto da Administrator

Sabato 10 Ottobre 2009 11:20 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 28 Ottobre 2009 22:46

stabilizza il proprio baricentro, decentra quello dell'avversario attirandolo nella propria orbita, e può sfruttare a proprio vantaggio l'energia prodotta dall'azione aggressiva fino a neutralizzarla. In questo modo l'allievo acquisisce fiducia, stabilità e sicurezza, infatti ha la sensazione di allenarsi ad un metodo elegante di autodifesa finalizzato alla neutralizzazione, mediante bloccaggi, leve articolari e proiezioni, di uno o più aggressori disarmati o armati. In realtà sta sviluppando nuove funzioni del proprio corpo che gli permetteranno di vivere in armonia con se stessi e gli altri. Aikido significa letteralmente Via dell'energia e dell'armonia, da



Ai = Armonia



Ki = Energia



Do = Via

Perciò l'Aikido può definirsi un metodo per conoscere se stessi attraverso lo studio del corpo, a condizione che l'insegnante abbia la conoscenza delle leggi che governano l'uomo e l'universo, altrimenti, anche la pratica più elevata di questa disciplina, non sarà altro che una bella ed efficace prassi motoria. [SEO by Artio](#)