

AIKIDO

QUANDO: lunedì 19.00-20.15

DOVE: palestra Sanbapolis

ISTRUTTORE: Miodrag Petrovic

DESCRIZIONE

Aikido è un'arte marziale creata dal Maestro giapponese Morihei Ueshiba (1883 - 1969). Non è violento, non è competitivo e può essere praticato da tutti senza distinzione di età o di sesso. È una disciplina che insegna tecniche con le quali si riesce ad utilizzare l'aggressività di uno o più attaccanti ritorcendola contro gli stessi. La sua pratica comprende lo studio di: respirazione, movimenti di coordinazione, tecniche di difesa.

AI è l'amore, l'armonia, l'unione

KI è l'energia interna del corpo, soffio e respirazione; è il fiato originale, la forza dello spirito.

DO è la Via, il metodo, la strada per armonizzare corpo, mente e spirito, alla costante ricerca della perfezione.

Una buona interpretazione è: "La via della Felicità"

OBIETTIVI

- incrementare salute, benessere, vitalità, pienezza, sensibilità, coordinamento mente-corpo

ATTREZZATURE UTILIZZATE

Tatami, spada/bastone. Si consigliano vestiti comodi (non necessario il Kimono ma chi lo possiede lo può portare)

IMPEGNO RICHIESTO: medio