

Aikiken e Aikijo



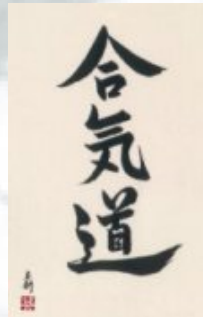
O'Sensei Morihei Ueshiba, maestro nell'arte del Ken (spada) e del Jo (bastone corto) applicò all'uso di queste armi il principio Aiki (armonizzazione dell'energia).
I suoi insegnamenti furono poi sviluppati dal maestro Hirokazu Kobayashi, che ha sempre sottolineato l'importanza, per il praticante di Aikido, dello studio delle armi, parallelo e complementare al *Taijutsu* (tecnica a mani nude).

L'Aikiken è la pratica della spada, che insegna la spiritualità dell'Aikido. L'Aikijo è la pratica del bastone, che permette di imparare le leggi della terra. L'Aikiken si studia con la direzione dello sguardo, associato alla direzione della punta della spada. L'Aikijo è un insegnamento prezioso per lo spostamento del corpo nello spazio. L'energia espressa nelle tecniche viene utilizzata per controllare l'attaccante e non per colpirlo.

Le tecniche sono state codificate in *Kihon*, forme che sviluppano sia la destrezza sia la sensibilità nella gestione spazio-temporale dell'azione.



L'Aikido è piacere e ricerca, sforzo e difficoltà,
L'Aikido è confronto e resistenza, apertura e armonia,
L'Aikido si riceve e si trasmette.
Non c'è gara nell'Aikido: le due parti vincono assieme.



www.aikidochieti.it

info@aikidochieti.it

Sede corsi:

Urban Fitness

Via Vella, Chieti Scalo.

Lunedì-Giovedì: 19.30-21.00

Sabato: 11.00 - 12.30

Per info: cell. 3201870373



SCUOLA DI AIKIDO

“AIKIDO BUIKUKAN CHIETI”



Ass. Cult. e Spor. Dilettant.

Ai-ki-do: la via dell'armonizzazione e dell'energia



L'Aikido si basa su tecniche a mani nude, *Taijutsu*, tecniche di spada (Bokken), *Aikiken* e di bastone (Jo), *Aikijo*.

I concetti base sono: accettare l'attacco, non opporsi, non ferire, guidare senza costringere. Attraverso tecniche di immobilizzazione e di proiezione si sviluppa la circolazione energetica, lo scambio relazionale, la scioltezza, la comprensione reciproca, la salute mentale e fisica

L'estetica dell'efficacia e l'efficacia dell'estetica



Creatività

La gestualità elegante dell'Aikido, basata sulla spirale, ci ricorda la dimensione artistica spesso dimenticata nella definizione di Arte Marziale. La pratica affina le percezioni e, aumentando la stabilità interiore, fa emergere il potenziale creativo che è in ognuno di noi.

I Cinque Principi dell'Aikido



"Ikkyo" (primo principio) è un grande cerchio, il sole che sorge e tramonta.

Poi, vista l'esistenza di un cerchio, si ha il centro del cerchio, che è *"nykkyo"* (il secondo principio).



Quindi questo centro lo si può far ruotare su se stesso e si ha *"sankyō"* (terzo principio).

Si ottiene così una sfera, che, per continuare a esistere, deve avere dell'energia che parte dal centro e si diffonde verso la periferia, e allora si ha *quarto principio "yonkyō"*.



Poi la sfera, che quindi possiede dell'energia, si sposta essa stessa attorno al sole e si ottiene il *"gokyo"* (il quinto principio), che muove contemporaneamente nelle cinque direzioni.

Aikitaiso



L'Aikitaiso, letteralmente "ginnastica" del corpo e dello spirito, è la pratica interna dell'Aikido ulteriormente sviluppata dal maestro *Hirokazu Kobayashi*. Le sue tecniche sono una sintesi dei principi creati da *O'Sensei Morihei Ueshiba*, fondatore dell'Aikido moderno, e di alcune pratiche tradizionali giapponesi (Shintoismo, Zen, Shiatsu, Sumo, Danza Buto, Teatro No).

Attraverso movimenti, camminate, posture e meditazione, l'Aikitaiso permette di percepire i limiti, le tensioni (aperture o chiusure) del proprio corpo, aumentandone e raffinandone la disponibilità, la sensibilità e l'intuizione, e di gestire meglio il proprio potenziale fisico, energetico e mentale.

L'Aikitaiso si richiama a una concezione olistica propria della Medicina Tradizionale Cinese (memorie ed emozioni "connaturate" a organi e visceri, anime corporali, esistenza di canali di conduzione dell'energia).

