



RONIN AIKIDO  
CLUB

Associazione Culturale Club  
"Amici del Bene-Essere"

## PROGETTO FA—SANO

### RESPIRAZIONE



Quando si pratica correttamente la respirazione, l'universo intero respira in perfetta sincronia, si espande e si contrae con lo stesso ritmo così come la goccia d'acqua che cade nell'oceano fa spostare tutti gli oceani della Terra.

### RISVEGLIO



Un buon riscaldamento non può essere solo simile ad un percorso militare che mette a dura prova il fisico degli allievi, ma avrà una particolare attenzione alle loro caratteristiche, dovrà quindi toccare tutti gli elementi del loro corpo senza pretendere troppo a livello atletico, così come evitando che le capacità articolari di ciascuno restino inesprese.

### ARMONIA



L'aspetto più singolare dell'aikido è l'idea di cercare l'armonia con gli avversari, piuttosto che entrare in conflitto con loro. Non si tratta di restare immobili e subire o di fuggire al confronto: al contrario, l'idea è di reagire a un attacco al fine di proteggersi, controllare la situazione e ribaltarla cercando di immobilizzare l'aggressore senza, però, recargli un danno permanente. Non si contrasta la forza dell'avversario, ma ci si adegua a quella forza, rendendo l'attacco inefficace. Come a volerci unire a lui, più che a batterlo, per farne un alleato.

### DIFESA



L'Aikido offre inoltre molte tecniche di difesa anche nella versione persona non armata verso persona armata. Anche in questo caso l'ampio numero di tecniche ha il principale scopo di offrire una vasta scelta di strategie difensive da poter utilizzare in differenti condizioni di attacco. Alcune tecniche prevedono di neutralizzare l'attaccante, disarmandolo e chiudendolo in leva, limitando quindi i danni provocati a chi ci ha attaccato. Altre tecniche, da utilizzare sicuramente in caso di attacco contemporaneo di più persone, prevedono di colpire direttamente l'avversario, che quindi sarà neutralizzato subendo danni maggiori.

### Chi lo può praticare?

Può essere praticata da tutti, uomini e donne, non vi sono limiti di età, da 6 anni a 99 anni ed oltre.

### Ci si tiene in forma?

Tutto il corpo è coinvolto nelle tecniche di Aikido, lo sviluppo muscolare è una naturale conseguenza dell'allenamento, e tengo a sottolineare che si tratta di uno sviluppo armonico in quanto non si eseguono esercizi per sviluppare muscoli o catene muscolari specifiche. L'aspetto importante è che si impara ad abbandonare le tensioni superflue a cui tutti siamo soggetti, e questo comporta l'accrescimento dell'energia a disposizione. Al di là delle parole, per incontrare l'Aikido la cosa migliore è provarlo, siamo saturi di immagini di combattimenti e di scene di violenza, lasciamo che sia il corpo ad interpretare e comprendere la complessità e la ricchezza di questa arte marziale. Per provare una lezione, è sufficiente indossare una tuta ed avere il desiderio di sperimentare... di certo accadrà qualcosa di nuovo ed appagante.