

EVENTI

8 Settembre 09	Torino Robilant	Inizio Corsi Aikido Adulti
6 Ottobre 09	Torino Robilant	Inizio Corsi Aikido Bambini & Ragazzi
2 Ottobre 09	Torino Santè	Inizio Corsi Aikido Bambini & Ragazzi
dal 12 al 14 Marzo 2010	Torino Robilant	IX Stage Internazionale di Aikido condotto da T. SUGA
dal 11 al 18 Luglio 2010	Lesneven (F)	32 Stage International condotto da N. TAMURA – Y. YAMADA – M.T. SHEWAN – T. SUGA
dal 18 Luglio al 25 Luglio 2010	Luc S/Mer (F)	7eme Stage International d'Etè condotto da T. SUGA

CONTATTI

Segreteria Sportento Us Acli	Via Perrone 3 bis	+390115712863
Piero Demetri	pierodemetri@yahoo.com	+393339498866
Michele Sellitri	busell@tin.it	+393387181410

ISTRUTTORI

Piero Demetri:

Maestro di Aikido Cintura Nera 4° Dan US Acli, Cintura Nera 3° Dan Aikikai Foundation Tokyo

Michele Sellitri:

Maestro. di Aikido Cintura Nera 4° Dan US Acli, Cintura Nera 3° Dan Aikikai Foundation Tokyo

Daniele Beccati:

Ist. di Aikido Cintura Nera 3° Dan US Acli, Cintura Nera 2° Dan Aikikai Foundation Tokyo

Emilio Ricco Crudelini:

Ist. di Aikido Cintura Nera 3° Dan US Acli,

Alberto Menegon:

Ist. di Aikido Cintura Nera 2° Dan US Acli, Cintura Nera 1° Dan Aikikai Foundation Tokyo

Jerry Maniscalco:

Ist. di Aikido Cintura Nera 2° Dan US Acli, Cintura Nera 1° Dan Aikikai Foundation Tokyo

Luca Cerfeda:

All. di Aikido Cintura Nera 1° Dan US Acli, Cintura Nera 1° Dan Aikikai Foundation Tokyo

Giulia Ruggeri:

All. di Aikido Cintura Nera 1° Dan US Acli, Cintura Nera 1° Dan Aikikai Foundation Tokyo

**Lo scopo dell'Aikido è allenare la mente e il corpo,
formare persone oneste e sincere** Morihei Ueshiba



LUOGHI

TORINO
Centro Robilant - P.zza Robilant, 16
Martedì - Giovedì
 Aikido Bambini ore 17.30 - 18.30
 Aikido Ragazzi ore 18.30 - 19.30
 Aikido Adulti ore 19.30 - 21.30
Venerdì
 Aikido Adulti ore 19.30 - 21.30

TORINO
Santè - C.so Vittorio Emanuele II, 2
Venerdì Aikido Bambini
 ore 17.00 - 18.00
Martedì Aikido Ragazzi
 ore 17.00 - 18.00
Venerdì Aikido Ragazzi
 ore 18.00 - 19.00

COSTI

(relativi esclusivamente ai corsi svolti in Piazza Robilant)

Annuale	Adulti	Bambini - Ragazzi
Semestrale	360 Euro	250 Euro
Tesseramento	200 Euro	140 Euro
	25 Euro	25 Euro

Eventi patrocinati da:



L'Aikido

L'Aikido è un'arte marziale praticata da uomini e donne di età ed estrazione sociale diversa. Nella nostra civiltà non possiamo più (per fortuna) difendere il nostro onore con la prova delle armi, come accadeva nel Medio Evo sia in oriente sia in occidente. Ma allora perché apprendere e praticare oggi un'arte marziale?

È utile ricordare che la via del guerriero (Bushido) è sempre stata associata non solo all'apprendimento di tecniche di combattimento ma, e soprattutto, ad un percorso di crescita spirituale. Il grande maestro di spada Yagyu Munenori (1571-1646) diceva che lo scopo dell'allenamento nelle arti marziali è *sconfiggere sei tipi di malattie: il desiderio di vittoria, il desiderio di affidarsi alla perizia tecnica, il desiderio di mettersi in mostra, il desiderio di schiacciare psicologicamente l'avversario, il desiderio di rimanere passivo in attesa di un'opportunità ed il desiderio di divenire libero da queste malattie.*

Scomponendo il termine AI KI DO, nei tre ideogrammi che lo compongono, scopriamo che **AI** può essere tradotto con *unione*, **KI** con *energia*, **DO** con *Via (percorso)*. Letteralmente praticare AIKIDO significa percorrere la via che conduce all'unione con l'Energia Universale. "L'Aikido è... l'attività dell'amore nell'Universo. È il protettore di tutte le cose viventi. È il tramite da cui ogni cosa prende vita, trovando il suo posto." Questa è una delle definizioni che Morihei Ueshiba (1883-1969), fondatore dell'Aikido, ha dato dell'Arte. A prima vista l'Aikido si presenta come un elegante metodo di autodifesa personale finalizzato alla neutralizzazione, mediante bloccaggi, leve articolari e proiezioni, di uno o più aggressori disarmati o armati. Sintesi ed evoluzione di antiche tecniche mutate dal JUJUTSU classico e dal KENJUTSU (la pratica della spada), l'Aikido trova la propria originalità ed efficacia in una serie di movimenti basati sul principio della rotazione sferica. Contrariamente ad altre arti marziali incentrate sui movimenti lineari (avanti, indietro, in diagonale), le tecniche dell'Aikido si fondano e si sviluppano su un movimento circolare il cui perno è colui che si difende. In tal modo 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.

Abbiamo detto a prima vista; se provassimo a riassumere in una frase gli obiettivi dell'Aikido, così come definiti dal fondatore, potremmo dire che sono tre:

1. unificare corpo, mente ed Energia;
2. creare armonia tra l'Energia individuale e l'Energia Universale;
3. sviluppare l'abilità di vivere naturalmente in un mondo complesso ed in continuo mutamento.

Scopriamo così, con un po' di stupore, che l'autodifesa non è tra gli obiettivi principali a meno che non si intenda "difesa da...sé stessi" o "difesa dalle proprie difese!"

Uno strumento per la relazione

Da prima che l'uomo facesse la sua comparsa sulla Terra, l'Universo esisteva infinito e in armonia a se stesso. È grazie a questo equilibrio che noi viviamo e alla nostra intelligenza se possiamo rimanere coscientemente in armonia. L'intelligenza serve a costruire l'uomo ma può anche essere causa di separazione, di contrasto di non equilibrio quando ogni impegno e ogni sforzo è solamente rivolto all'esterno nel tentativo di materializzare i condizionamenti che si ricevono o le idee che si vogliono imporre. Per migliorarsi è indispensabile rapportarsi a sé stessi, rivolgendosi molta attenzione, desiderando la propria scoperta e lasciandosi crescere. Praticare Aikido è un modo per mettersi in relazione con sé stessi e con gli altri. La natura dell'uomo conosce la violenza, l'aggressività, la pace, l'armonia, la collaborazione. Concetti così diversi che nella pratica di questa Arte Marziale vengono vissuti, conosciuti e armonizzati così che la natura diventa strumento, e la filosofia ragione. Dopo aver, attraverso la pratica, sperimentato che la forza non è energia e la tolleranza non è amore, appare sempre più chiara la Via, il metodo già tracciato dal Maestro Fondatore Ueshiba è ben espresso da

queste sue parole: «L'Aikido è una strada larga e senza fine, più avanzate più vedrete davanti a voi...». Grazie a questa sintonia dentro ogni essere potrà crescere l'Amore, quale propria e profonda scoperta e non solo come proiezione di qualcosa dell'altro. L'efficacia, l'evoluzione tecnica attraverso la coordinazione mente-corpo implicano nella pratica dell'Aikido una

crescita interiore; si impara in fretta che il partner con il quale si lavora altro non è che uno specchio nel quale ci si riflette e chi sceglie di non combattere contro sé stesso ma di "lasciarsi crescere", lo considererà un compagno e non un avversario.

L'Aikido e il corpo

L'Aikido per tradizione si articola su tre modi di lavorare e tre ritmi diversi:

- troviamo innanzitutto lo studio delle tecniche a mani nude con le varianti in suwariwaza (in ginocchio), in han-mihantachiwaza (uno in ginocchio l'altro in piedi) e in tachiwaza (entrambi in piedi)
- tecniche di Jo (bastone)
- tecniche di bokken (spada di legno)

Lavorare a mani nude rappresenta la libertà di muoversi, mentre le tecniche di jo, che sincronizza il movimento delle due mani, studiano la relazione fra mani e piedi per trovare la giusta distanza di sicurezza con il compagno; lo studio del bokken, invece, è la massima espressione del giusto tempo d'entrata e di controllo. È ormai un dato di fatto, acquisito e riconosciuto scientificamente che l'esercizio fisico è molto importante per il mantenimento di una buona salute. D'altra parte il corpo umano, "progettato" per cacciare, coltivare, spostarsi a piedi su lunghe distanze, produrre manufatti, manifesta il suo disagio nella sedentarietà della vita odierna, inquinata e stressante, soccombendo a malattie che, paradossalmente, sono definite "del benessere". Ecco allora spiegata la sempre più diffusa richiesta per la pratica di attività fisiche che aiutino l'uomo a salvaguardare la propria salute e che possano far fronte alla perdita di necessità ataviche sacrificate alla "civiltà". In questo campo l'Aikido può senza dubbio distinguersi per efficacia e completezza, agendo in modo benefico sia sul corpo che sulla psiche di chi vi si dedica. Poiché l'Aikido è movimento, infatti, offrirà tutti i vantaggi che il movimento dà al nostro organismo, ben studiati e documentati dalla Medicina Ufficiale. Avremo vantaggi per l'apparato locomotore, con il mantenimento della calcificazione ossea, della tonicità muscolare e dell'elasticità delle articolazioni. Per l'apparato respiratorio, con un aumento della propria capacità funzionale. Per l'apparato cardiocircolatorio, con un miglioramento della sua resistenza allo sforzo. Per il metabolismo, per il sistema immunitario, stimolato ad una maggiore attività nei suoi compiti di difesa dall'esercizio fisico. Per il sistema nervoso e la psiche, con il mantenimento di riflessi rapidi, capacità di osservazione, disciplina dell'aggressività. Senza dimenticare, infine, che l'Aikido, nell'esecuzione delle sue tecniche, è scarsamente traumatico e fa muovere ogni segmento del corpo in modo pari, sia a destra che a sinistra, con la caratteristica delle attività fisiche globali e complete. Ma quanto detto fin qui potrebbe essere ottenuto anche mediante altri sport conosciuti. L'Aikido si pone come punto di contatto con la Medicina Tradizionale Orientale, secondo le cui conoscenze il benessere psicofisico dell'uomo dipende dall'equilibrio tra l'energia vitale, che permea ogni individuo, e l'energia cosmica che lo circonda. L'Aikido va alla ricerca proprio di questo. I suoi movimenti, le sue tecniche, le prese, le cadute, non sono altro che massaggi e stimolazioni su punti di comando dei canali di scorrimento dell'energia che gli agopuntori cinesi da secoli hanno codificato e descritto sul nostro corpo come "meridiani energetici". Ne consegue che ogni organo, ogni viscere, ogni apparato collegato a questi meridiani riceve una sollecitazione salutare durante la pratica, un arricchimento energetico con riflessi positivi anche sull'equilibrio psichico.

Per concludere

È difficile spiegare a parole ciò che è più facile sperimentare. L'Aiki è ricerca di armonia, è una Via di conoscenza e di crescita. E la crescita non ha bisogno di risonanze particolari essendo da sé scoperta e nuova vita. *"Fa più rumore un piccolo albero che cade, che mille alberi che crescono"*.