

## **CONVENZIONE PER CORSO DI AIKIDO 2017**

Il Bushi No Keiko Aikido Dojo affiliato Aikikai d'Italia – Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese, propone un corso di 10 lezioni di avvicinamento all'Aikido (la via dell'armonia con l'energia vitale), arte marziale tradizionale giapponese fondata e diffusa dal maestro Ueshiba, presso l'A. S. D. Crono Sport - Corso Rosselli 91bis int. 7 - 10129 Torino.

Il termine Aikido si può tradurre come "la via (**do**) dell'unione o dell'armonizzazione (**ai**) con l'energia vitale che permea dentro e fuori tutte le cose (**ki**)".

L'Aikido è una disciplina dalle forme morbide particolarmente indicata per coloro che vogliono coniugare un movimento fluido, intenso e armonioso con la consapevolezza e la padronanza della propria mente. In questa prospettiva ciascuno, indipendentemente dall'età, dal sesso, o dalle condizioni fisiche di partenza, può trovare nell'attività marziale un beneficio psicofisico che va ben oltre l'acquisizione di una pur interessante ed efficace capacità di autodifesa.

Lo studio del combattimento, sia a mani nude che con armi, approfondisce infatti la conoscenza del proprio corpo e delle sue funzionalità. A questo scopo è previsto l'apprendimento di tecniche respiratorie, posture e forme di movimento particolari, tecniche di riscaldamento e di scioglimento, nonché sequenze di coordinamento motorio.

In questa arte dalle radici millenarie la primitiva lotta dell'uomo contro l'uomo diventa un mezzo di evoluzione attraverso il quale l'individuo impara a disciplinare il proprio sé e a raggiungere una dimensione di benessere e di armonia con il mondo circostante.

L'oggetto della pratica viene quindi trasceso verso scopi eticamente migliori e più aderenti alle necessità dell'uomo moderno. Ciò rende le Arti Marziali e l'Aikido in particolare, una realtà estremamente attuale e dinamica, nonostante le origini votate allo studio del combattimento.

Successivamente, tramite la ripetizione costante e l'affinamento delle svariate tecniche di combattimento, lo studio evolve dalla mera corporalità e il praticante (**tori**) impara a concentrare le sue energie nel qui e ora, assieme ad un partner (**uke**) che lo aiuta rappresentando l'ipotetico avversario. Disponendosi ad una pratica continua, intensa e personalizzata è possibile espandere le proprie capacità psicofisiche e divenire sobri ma fluidi, distaccati ed attenti al contempo, forti e sensibili nello stesso momento.

Risultati della fatica e dell'impegno saranno un benessere fisico generale e il potenziamento del nostro stato di lucidità mentale e di consapevolezza verso il mondo, dentro e fuori dal tatami.

Il corso, particolarmente adatto a coloro che vogliono coniugare un movimento fluido, intenso e armonioso con la consapevolezza e la padronanza del proprio corpo, sarà tenuto dal maestro Salvatore Testa, c.n. 5° Dan diplomato Aikikai d'Italia e Aikikai Honbu Dojo Tokyo, allievo del maestro Yoji Fujimoto e studente di arti marziali giapponesi da oltre trent'anni sotto la guida dei migliori maestri, primo fra tutti il maestro Hiroshi Tada 9° Dan Direttore Didattico dell' Aikikai d' Italia e Shihan Honbu Dojo Tokyo.

È necessario essere muniti di valido certificato medico per attività sportiva non agonistica.

Il costo del corso è di € 35,00, rappresentate dalla copertura assicurativa con l'iscrizione per l'anno accademico in corso all'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese – Aikikai d'Italia, da regolare direttamente in loco all'atto dell'iscrizione. Successivamente, se interessati, sarà possibile perfezionare l'iscrizione all'A.S.D. Crono Sport a condizioni agevolate.

Orario e luogo lezioni: mercoledì e venerdì 20.30/22.00. A.S.D. Crono Sport - C.so Rosselli 91 Bis Int 7 Torino.

Per info: cell. 3293929341 - Mail: salvesta07@alice.it