

IVG

Aperte le iscrizioni per adulti e bambini al centro studi Aikido di Albenga

di AIKIDO

01 Ottobre 2016 - 9:50



Albenga. Sono aperte le iscrizioni al Centro Studi Aikido di Albenga (fraz.Lec via all'Argine 11) con apertura dei corsi ad ottobre per quanto riguarda i bambini.

"Il Centro (Referenti Didattici: Francesco Benso, Simone Terravecchia, Alfio Delfino) opera ormai da più di 40 anni sotto forma di Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese, affiliata all'Aikikai d'Italia, con cinture nere riconosciute direttamente dall'Hombu Dojo di Tokio. L'Associazione infatti non si limita ad offrire corsi di Arte marziale in una delle sue forme più pure, eleganti ed efficaci, ma propone anche altre attività riconducibili alla cultura orientale quali: tecniche di respirazione, meditazione, tecniche rilassamento e consapevolezza corporea, antiche tecniche di spada. Ai bambini da 6 a 14 anni, nella palestra, chiamata dojo, fra giochi ed esercizi vengono insegnate le tecniche di questa arte marziale che non solo rende il corpo più agile, ma rende la mente più pronta, insegna il rispetto delle regole e degli altri; non ci sono gare o competizioni, ma miglioramenti personali, passaggi di grado, a compimento dell'impegno che l'allievo ha messo nella pratica della disciplina" spiegano dalla scuola.

Gli adulti che hanno la possibilità di praticare quest'Arte marziale, la troveranno utile anche per ridurre lo stress della vita di ogni giorno ed per ritrovare il sostegno della propria energia vitale. "La pratica dell'Aikido - spiegano - consente di recuperare la consapevolezza del respiro, ponte tra mente e corpo, mediante il quale controllare le

proprie emozioni e dare fluidità e forza ai movimenti”.

“L’Aikido non implica competizione, non c’è un vincitore ed un vinto, ma volontà di ricerca ed evoluzione personale per formare esseri umani completi con intenzioni vere e sincere. Le tecniche dell’Aikido insegnano che la pura forza fisica può essere vinta semplicemente non opponendovisi ma lasciandola passare ed incanalandola attraverso una profonda comprensione delle dinamiche vitali. L’Aikido nasce dall’evoluzione delle antiche arti marziali giapponesi. Ideato nella prima metà del 900 da O-sensei Morihei Ueshiba, il quale ebbe la capacità di adattare le arti marziali ai tempi moderni, mantenendone gli aspetti meditativi ed escludendo quelli violenti, utili in epoche passate per la guerra. L’Aikido viene considerato una meditazione in movimento e si può praticare a tutte le età, senza differenza tra maschi e femmine” concludono dalla scuola ingauna.