



# 徳島道場

## Tokushima Dojo

SASSARI  
サツサリ



### L'Aikido

L'Aikido è la forma moderna, pacifica e non violenta (anche se lo potrebbe sembrare), di antiche arti marziali giapponesi.

Per semplificare la spiegazione si può dire che ha origine dall'*aiki-jutsu* che a sua volta deriva da un'altra arte marziale anch'essa molto antica: il *ken-jutsu*, ossia la pratica della spada giapponese, *Katana*.



I principi dell'aikido sono stati scoperti, elaborati e poi messi in pratica da **Ueshiba Morihei** (1883-1969) secondo un suo metodo studiato nei particolari, quando integrò alle tecniche prettamente fisiche delle antiche arti marziali i valori morali propri dell'essere umano, insegnando che è meglio cercare di dissuadere un avversario neutralizzando la sua intenzione aggressiva, piuttosto che abatterlo.

Si può tradurre la parola "aikido" come *studio o ricerca della coordinazione mentale e fisica dell'energia vitale*. Può altresì essere definito come "zen in movimento"; *aiki* significa "stato di spirito in unione, in armonia con l'universo".

Le leggi dell'universo si esprimono nei momenti ideali dell'aikido che cerchiamo d'interpretare tramite il nostro corpo quando il fisico e la mente sono in perfetta concordanza.

Armonia ed equilibrio caratterizzano le tecniche dell'aikido, che grazie ad esse costituisce un metodo di educazione completo sui piani:

- **fisico**, perché la pratica di questa disciplina porta ad uno sviluppo armonioso del corpo;
- **tecnico**, perché l'applicazione di questi movimenti impone lo studio della propria stabilità e, ricercando lo squilibrio "dell'avversario", obbliga a conoscere, a controllare e a dosare i riflessi secondo la necessità;
- **morale**, perché la coordinazione fisica e mentale, indispensabile all'esecuzione di ogni tecnica, provoca nello stesso momento sia una trasformazione esterna del corpo che una metamorfosi interna di ordine morale.

Ecco perché l'aikido è una disciplina per tutti e alla portata di tutti. Permette grazie alla ricerca personale e all'applicazione di questi concetti di aumentare ed affinare una nostra dote umana indispensabile: la "*volontà*".

