



L'Aikido è un'arte marziale fiera e razionale che ti insegna ad utilizzare l'energia nel modo migliore

合氣道

SPORTS TEAM TREVISO
TAKEMUSU AIKIDO

Lunedì 20,00/21,30 e Giovedì 19,00/20,30

武産合氣

L'Aikido è, allo stesso modo, un'arte marziale efficace e una disciplina sportiva-culturale che mira al raggiungimento di uno stato di purezza energetica. La particolarità propria dell'Aikido è quella di rendere efficaci le proprie azioni in armonia con gli eventi che ci circondano. Paradossalmente questa meta la si raggiunge mediante lo studio e la pratica delle tecniche di difesa personale: l'Aikido non prevede alcuna forma lesiva di aggressione o combattimento, non esistono gare o competizioni, la pratica diviene un metodo per armonizzare la nostra persona (armonizzazione interiore) in relazione agli eventi aggressivi esterni (armonizzazione esteriore). In altre parole l'Aikido propone di utilizzare l'energia di cui disponiamo per migliorare i rapporti con gli altri, insegna una tecnica efficace per poter controllare la violenza senza subire danni o recare danni a chi aggredisce.

Nella pratica l'Aikido si avvale di 3 sistemi di allenamento: l'arte dell'uso del corpo (o tecniche di corpo a corpo), l'arte nell'uso del bastone e l'arte della spada giapponese. Naturalmente, bastone e spada non sono armi attuali, ma lo studio dell'uso di queste armi perfezionano la postura, l'equilibrio e l'azione tecnica. Diventano per l'Aikidoka attrezzo e maestro nello stesso tempo.

Associazione Sportiva **Sport Team** Via Fonderia, 48 - 31100 Treviso - tel0422 308108 - www.sportsteamtreviso.it

