

合気道 Aikido

L'Aikido es un art marcial de origen japonès, que ens permet defensar-nos sense armes contra un o varis adversaris, armats o desarmats. La diferència principal amb altres arts marcials rau en que es busca dissuadir al adversari i neutralitzar la seva intenció d'agressió, la finalitat de l'Aikido no es derrotar ni danyar en cap moment.

El practicant de Aikido utilitza tècniques de projecció y d'immobilització per dissuadir el seu adversari. Per fer la tècnica eficaç, desequilibra l'adversari usant la seva força o inèrcia i en les seves tècniques sol fer us dels "atemis", son cops en a punts vitals del cos, amb els quals es pot facilitar una correcta tècnica en una situació de perill. La seva pràctica inclou el treball amb diverses armes. A diferència d'altres arts marcials, l'Aikido exclou tota idea de competició. A primera vista el Aikido, amb els seus moviments circulars pot semblar a vegades poc efectiu, contràriament a la seva semblança "tova", es en realitat dur, vigorós dinàmic, les seves tècniques son de provada eficàcia.

El Aikido està dirigit a tothom, cada un pot practicar-lo a la seva conveniència, tenint en conte la seva edat i possibilitats físiques, tant sols requereix per la seva comprensió, estudi i pràctica amb dedicació i continuïtat. Es una perfecta escola d'aprenentatge, experimentació i pràctica dels valors morals, mentals i físics del individu (SHIN, GI, TAI). En definitiva, un complert mètode d'educació.

Moral, esperit (SHIN)

Es treballa l'esperit de la no-violència (es el caràcter del Aikido) Introdueix i potència al practicant valors com, amabilitat, educació, bondat, coratge, modèstia, autocontrol, etc...

Ment (GI)

L'estudi correcte dels moviments de L'Aikido ens aporta equilibri mental i una millor capacitat de concentració que ens ajudarà molt en el camí per la vida.

TAI (cos)

Ens millorarà la salut física mitjançant;

L'estudi del equilibri i el desequilibri, el coneixement, la unificació i utilització de l'energia, el treball dels reflexes, l'augment de la flexibilitat de les nostres articulacions, millora i corregeix la columna vertebral, ajuda a controlar i dominar la respiració la qual cosa ens aporta un millor control de nosaltres amb l'entorn i una millor capacitat de relaxació.

L'Aikido va ser creat per Morihei Ueshiba, en la lluita per la desigualtat entre el fort i el dèbil, va obrir un camí per desenvolupar la personalitat i el treball constant i diari del cos i l'esperit. Va estudiar i dominar els secrets de les escoles japoneses tradicionals, el Jujutsu en diferents dels "Ryu" de l'època (Goto Yagu, Aioi, Kito, Daito), el Kenjutsu tradicional (sabre), el Jojutsu (llança). Del resum dels seus estudis va crear els principis del seu Budo, que després de donar-li diferents noms, a partir de 1942 el va anomenar AIKIDO. Aquest es el motiu pel qual la major part de les tècniques de l'Aikido son d'una manera mes o menys similar en alguna o diferents escoles antigues de Jujutsu, un bon grapat de les seves tècniques son derivacions de les arts del maneig de la Katana (sabre japonès), el bastó o la llança.