



# AIKIDO

La parola AIKIDO è formata da tre ideogrammi giapponesi

合

AI = ARMONIA

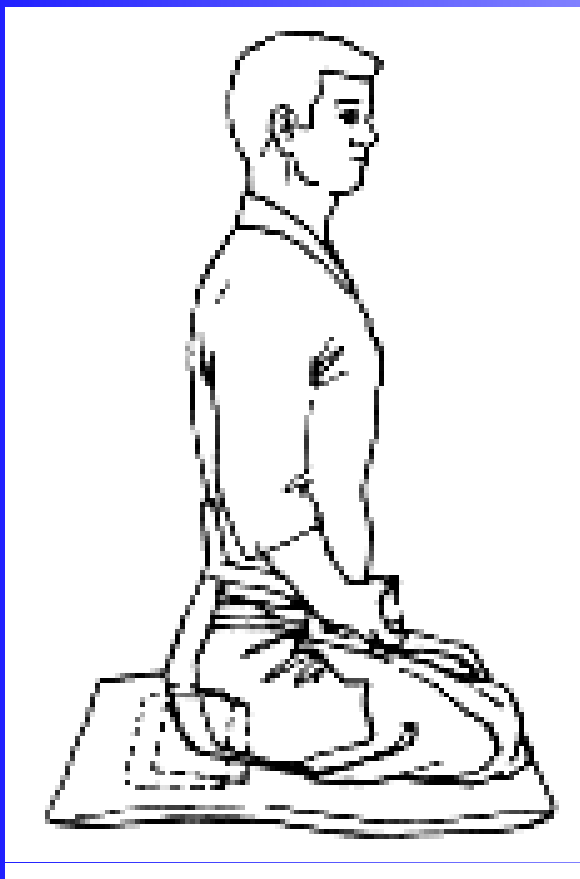
氣

KI = ENERGIA

道

DO = VIA O METODO DI VITA

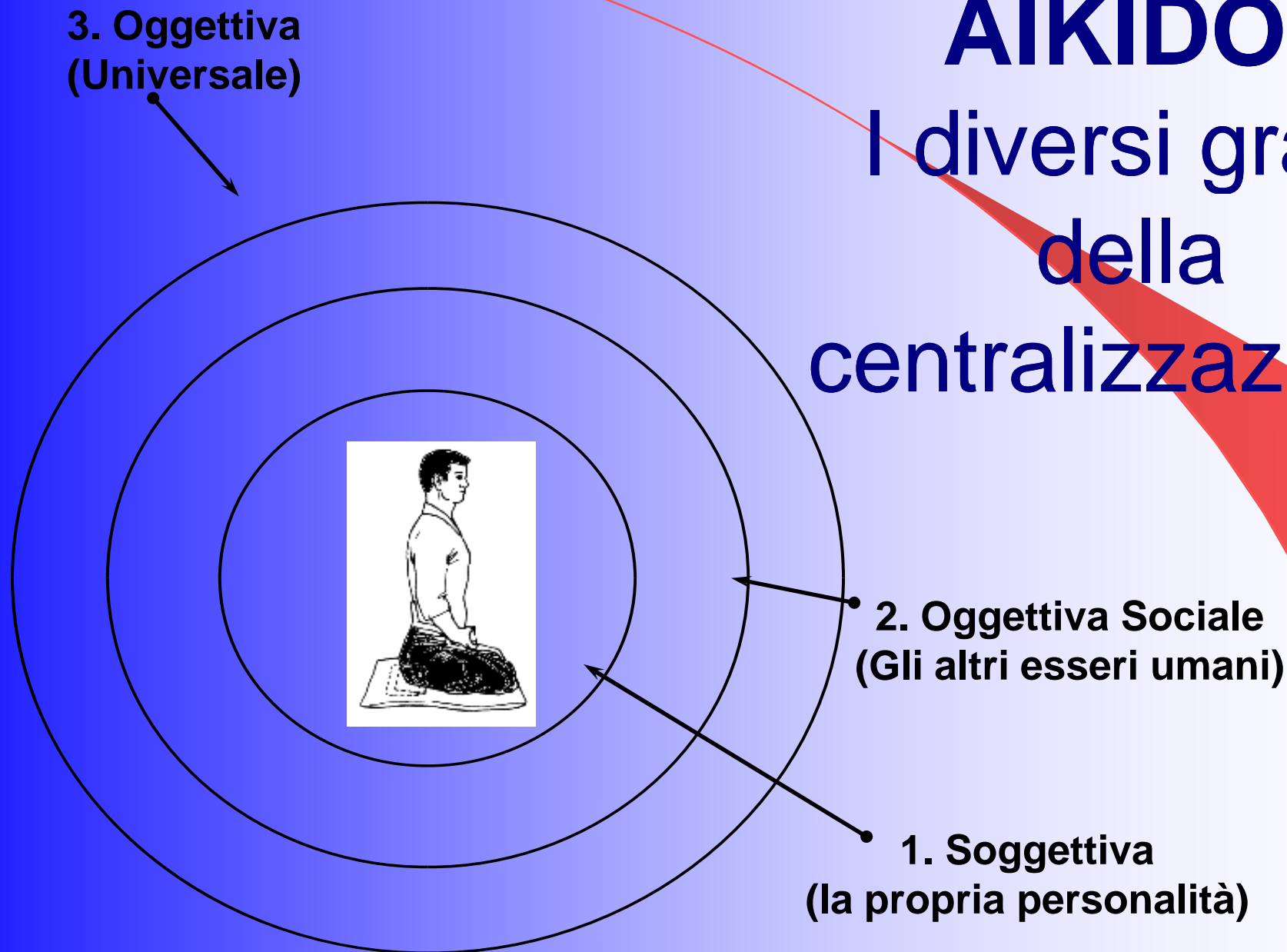
# Posizione di Meditazione



**Nell'Aikido:**

- **La posizione di meditazione, con cui inizia ogni lezione, serve a staccarsi dalle tensioni della vita quotidiana, creando la calma mentale necessaria a raggiungere il giusto equilibrio psicofisico**

# **AIKIDO:** I diversi gradi della centralizzazione



# AIKIDO: Efficace metodo di difesa personale

**Lo studio dell'Aikido prevede anche l'utilizzo e la difesa da pugnale.**

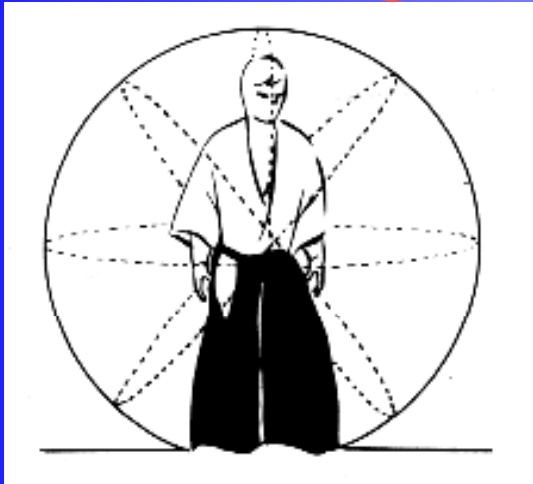




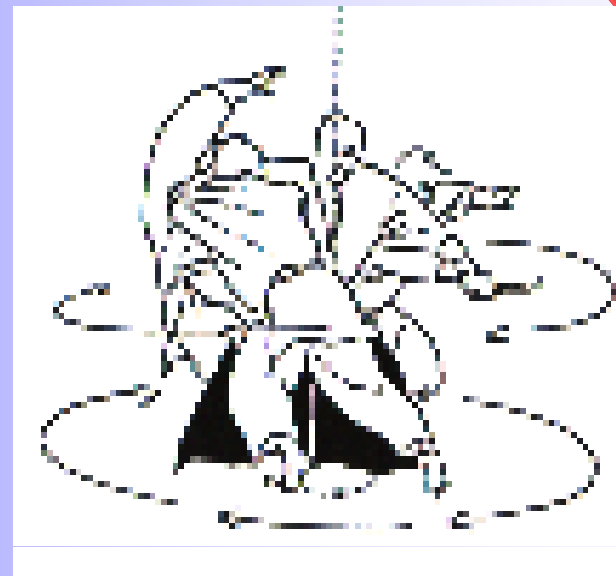
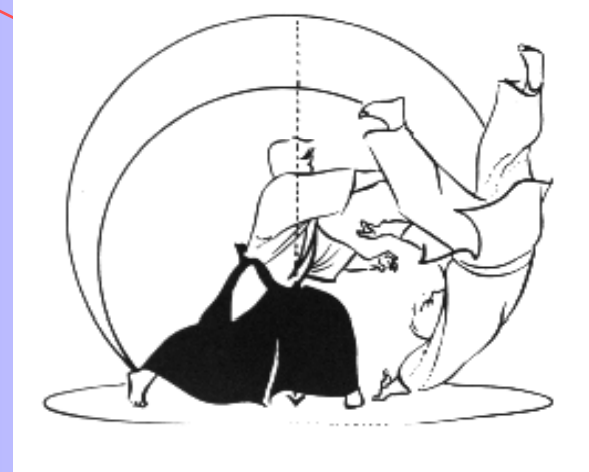
## Da una composizione del Fondatore, il Maestro Ueshiba

L'Aikido non si deve esaurire  
In parole scritte o dette  
Senza dilettersi in discorsi oziosi  
Ma capirlo attraverso la pratica.

# Circolarità dell'Aikido



**I movimenti circolari e spiraliformi sono importantissimi ai fini difensivi e sono la parte essenziale della pratica dell'Aikido.**





Gli spostamenti circolari permettono di assecondare i movimenti dell'attaccante, proiettandolo a terra.

**EFFICACIA  
ED  
ELEGANZA  
NELLA  
DIFESA  
DELL'AIKIDO**





La gioia dei bambini durante  
un compleanno di un loro  
compagno, festeggiato nel dojo

L'Aikido rigetta tutte  
le forme di violenza,  
giustificate o  
ingiustificate.

Altrimenti, noi non  
saremo differenti  
dalle altre forme di  
arti marziali in cui la  
lotta per la vittoria è  
la causa trainante.



合気道

The image shows the Japanese characters for Aikido (合気道) written in a bold, black, calligraphic style. The characters are arranged vertically from top to bottom: '合' (Ai), '気' (Ki), and '道' (Do). The background is white, and the characters are set against a light blue gradient background. A red decorative shape is visible on the right side of the slide.



2

**L'Aikido è la  
non-resistenza.  
Proprio in  
quanto non-  
resistenza, esso  
risulta sempre  
vittorioso.**

**Morihei Ueshiba**

## I piccoli dell'Aikikai Ferrara



**L'allegria e l'impegno che caratterizzano la pratica dell'Aikido traspaiano anche nell'allenamento dei bambini.**



La Shihonage eseguita dal M° Ubaldo Chiossi,  
Direttore Tecnico dell'Aikikai Ferrara

La pratica dell'Aikido, oltre alle tecniche a mani nude, prevede lo studio dell'uso di varie armi

- **Jo = Bastone di legno**
- **Boken = Spada di legno**
- **Tanto = Pugnale**

