

AIKIDO

合気道



MU TOKU KAN DOJO
Trieste Udine Monfalcone



AI
KI
DO



MORIHEI UESHIBA



MU
TOKU
KAN

L'AIKIDO E' UN'ARTE MARZIALE GIAPPONESE FONDATA NEL SECOLO SCORSO DA MORIHEI UESHIBA (1883-1969).

UESHIBA STUDIO' L'ANTICA TRADIZIONE DEL BUDO DA CUI EVINSE I PRINCIPI FONDAMENTALI CHE APPLICO' NELLA SUA DISCIPLINA MARZIALE.

LO STUDIO DELLE "TECNICHE" E' LO STUDIO DI LEGGI UNIVERSALI. ECCO PERCHE' L'AIKIDO NON E' SOLO UN'ARTE MARZIALE MA ANCHE UNA VISIONE DI VITA.

LE LEZIONI NON SONO SEMPLICI ALLENAMENTI FISICI MA ANCHE UN PERCORSO DENSO DI SCOPERTE, UNA VIA DI CONOSCENZA CHE, IN QUANTO TALE, NON HA FINE.

AI KI DO SIGNIFICA "VIA DELL'ARMONIA DEL KI".

MU TOKU KAN E' IL NOME DEL NOSTRO DOJO E DELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE. SIGNIFICA "POSTO DOVE SI PRATICA SENZA CERCARE RICOMPENSA".

L'AIKIDO SI PRATICA IN UN "DOJO" (LUOGO DOVE SI PRATICA LA VIA) E LA LEZIONE INIZIA CON UN SALUTO AL FONDATORE E AI PRATICANTI. QUESTO MOMENTO FA PARTE DELL'ETICHETTA (COMPORTAMENTO ATTENTO) CHE E' UNA NOTA DISTINTIVA DELL'AIKIDO E DI ALTRE ARTI MARZIALI.

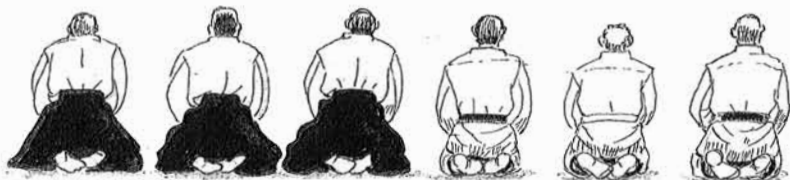
LA PARETE CON IL RITRATTO
DEL FONDATORE SI CHIAMA
"KAMIZA"



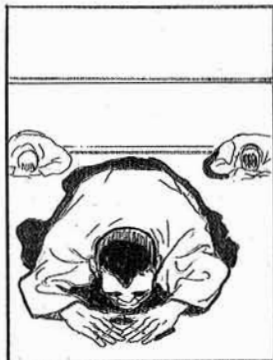
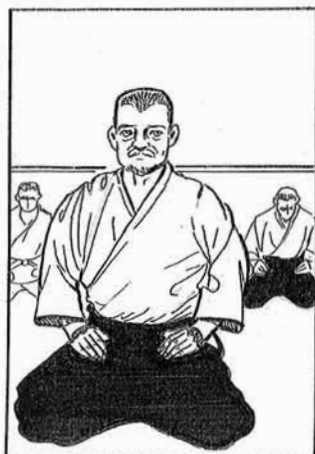
MAESTRO

IL PAVIMENTO E' RICOPERTO
DA MATERASSINE
ED E' CHIAMATO "TATAMI"

ALLIEVI SEDUTI IN ORDINE DI GRADO E ANZIANITA'



LA POSIZIONE SEDUTA SI CHIAMA "SEIZA". E' ANCHE LA POSIZIONE IN CUI SI OSSERVANO LE DIMOSTRAZIONI DEL MAESTRO.



IL SALUTO VIENE PRECEDUTO DA UN MOMENTO DI SILENZIO. MAESTRO E ALLIEVI SI INCHINANO. POI IL MAESTRO SI VOLGE VERSO GLI ALLIEVI E IL SALUTO VIENE RIPETUTO.

QUANDO SI INIZIA E' IMPORTANTE COMINCIARE A CONOSCE-
RE GLI SPOSTAMENTI CON I PIEDI ("ASHI SABAKI")

POSIZIONE DI
GUARDIA
DETTA "KAMAE"



IN AIKIDO E' FONDAMENTALE SAPER ROTOLARE E CADERE IN MODO CORRETTO. DURANTE LA PRATICA SI POTRA' ASSORBIRE IN MODO ARMONIOSO LA DINAMICA DELLE TECNICHE.



NELLA CADUTA LA
SPALLA E LA TESTA
DEVONO ESSERE
PROTETTE



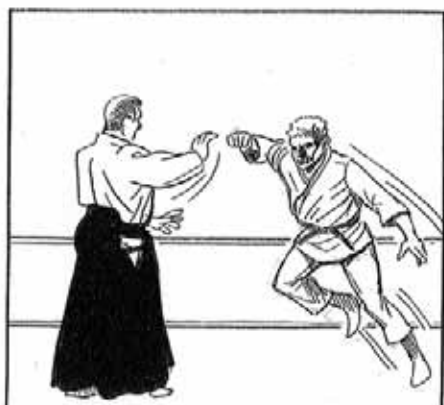
IL ROTOLAMENTO
AVVIENE LUNGO UNA
DIAGONALE CHE
PARTE DA UNA
SPALLA E TERMINA
SUL GLUTEO
OPPOSTO



ALLA FINE
CI SI RIALZA
NELLA STESSA
POSIZIONE
DI PARTENZA



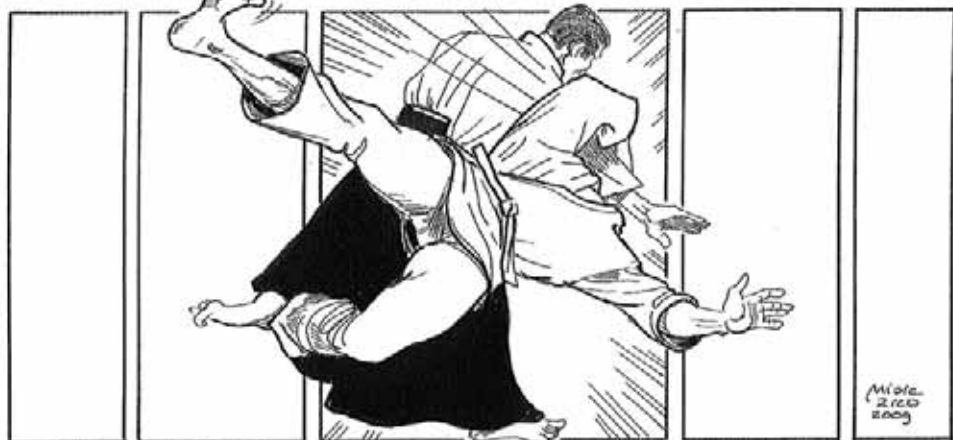
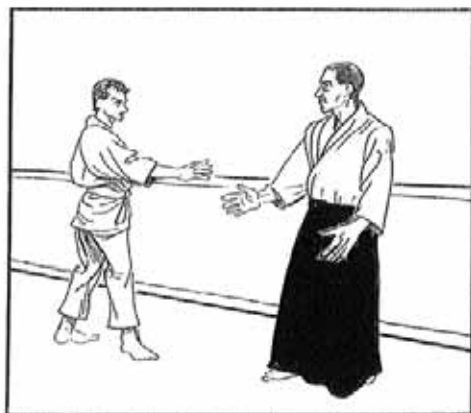
IL MAESTRO MOSTRA UNA TECNICA. DOPO LA DIMOSTRAZIONE, A COPPIE GLI ALLIEVI PROVANO AD APPLICARLA AIUTANDOSI RECIPROCAMENTE. CHI ATTACCA SI CHIAMA "LIKE".



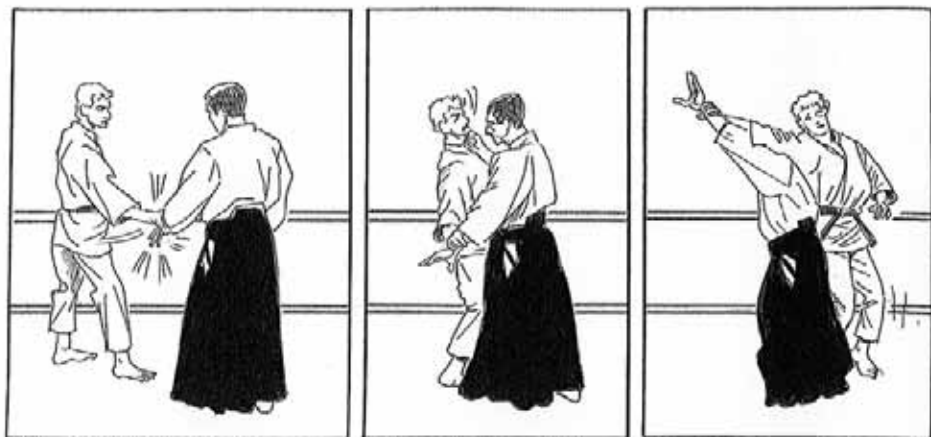
ALL'INIZIO SI PRATICA LA TECNICA IN FORMA STATICA, DO-
SANDO LA VELOCITA' E STUDIANDO GLI SPOSTAMENTI.



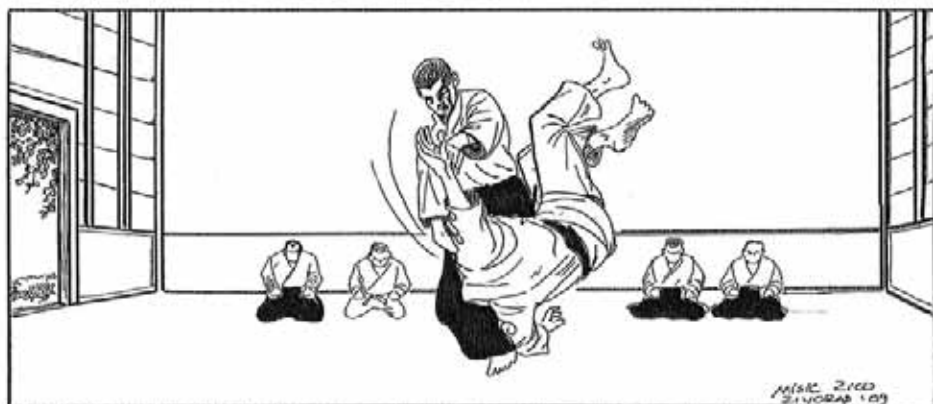
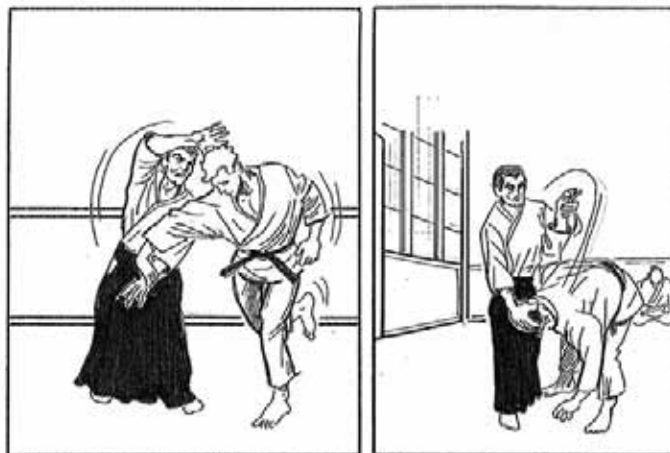
NEL TEMPO SI PASSA ALLA FORMA DINAMICA, OVVERO SIMULANDO UN VERO E PROPRIO ATTACCO.



OGNI TECNICA HA UN NOME GIAPPONESE CHE NE RIASSUME LE CARATTERISTICHE.



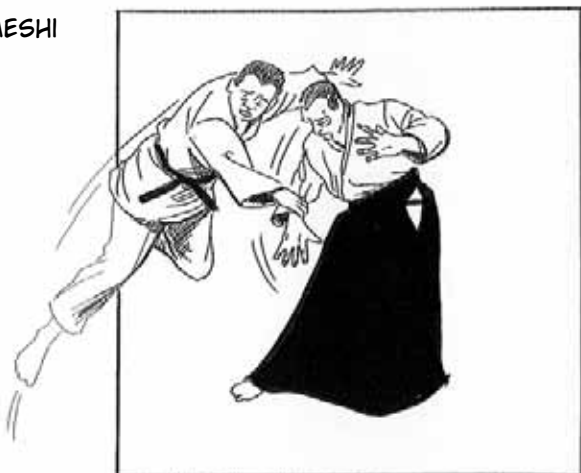
UCHI KAITEN NAGE



ALFRED ZUCCHETTI
21/10/2018 10:09

CI SONO TECNICHE DI PROIEZIONE E DI IMMOBILIZZAZIONE
DI UKE.

KOTE GAESHI



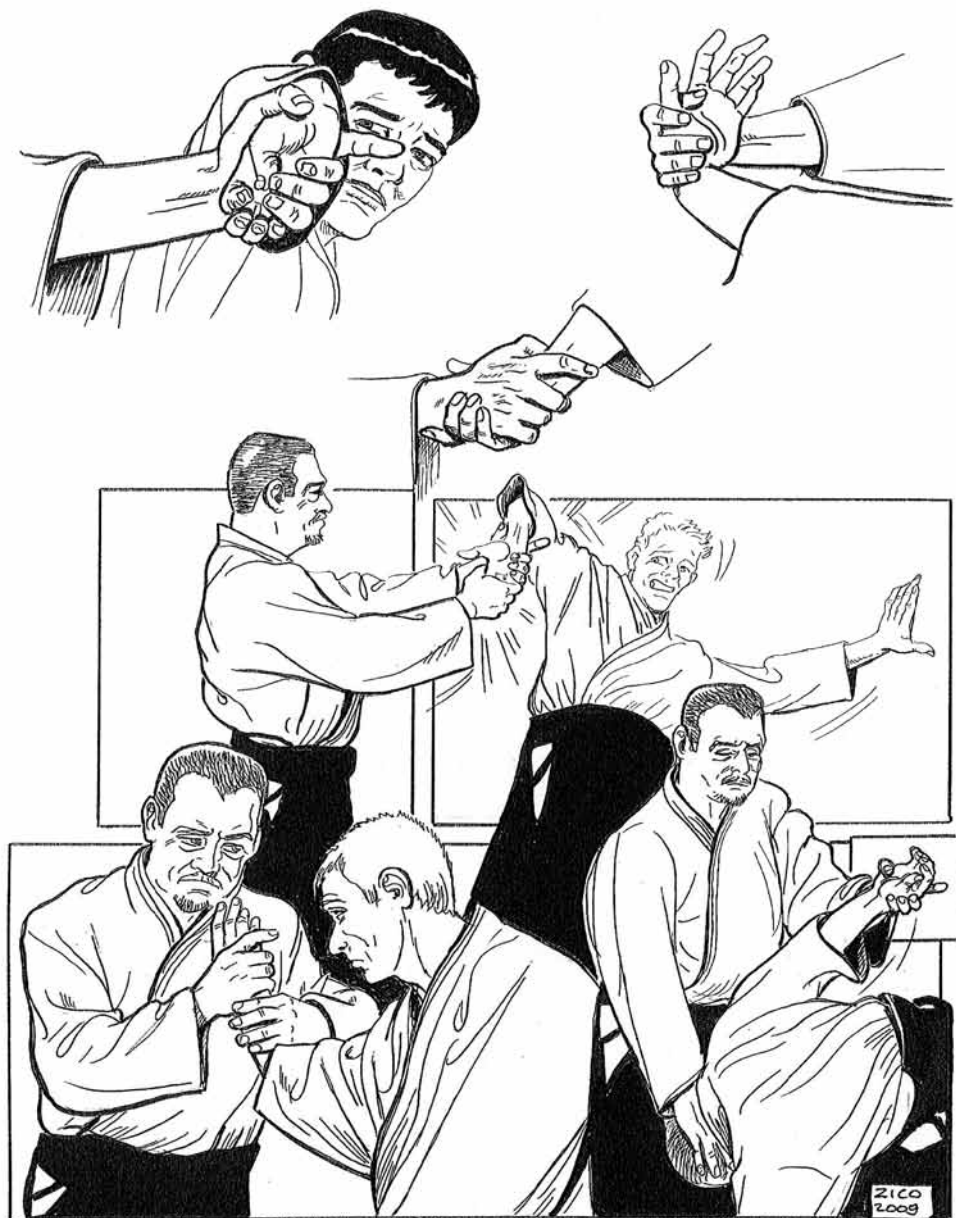
CHI SUBISCE L'ATTACCO DIVENTA IL PERNO DELLA SITUAZIONE E NE PRENDE CONTROLLO. EGLI DIVENTA IL CENTRO DELL'AZIONE E COSI' CONTROLLA IL CENTRO DI CHI ATTACCA.



NON ESISTE CASUALITA'. OGNI TECNICA ESIGE PRECISIONE NELLA SCELTA DEL MOMENTO E DELLA DISTANZA.



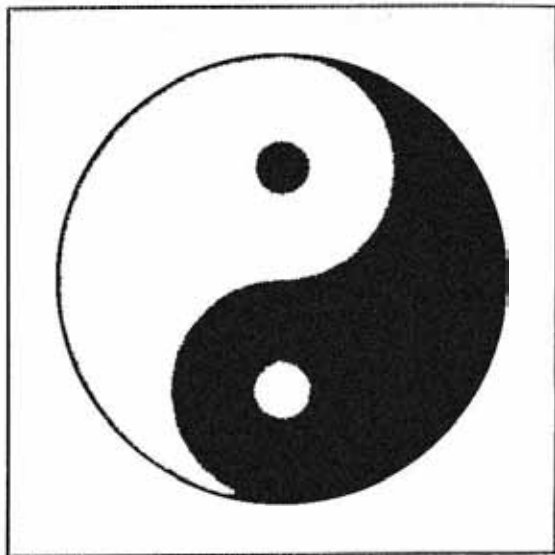
CHI ATTACCA E CHI SUBISCE STABILISCONO UN CONTATTO CHE LI RENDE UN TUTT'UNO. LA FORZA DELL'UNO SI ARMONIZZA CON LA RISPOSTA DELL'ALTRO.



ECCO ALLORA CHE L'IMPETO DELL'ATTACCO DIVENTA LA FORZA CHE LO SCONFIGGE.

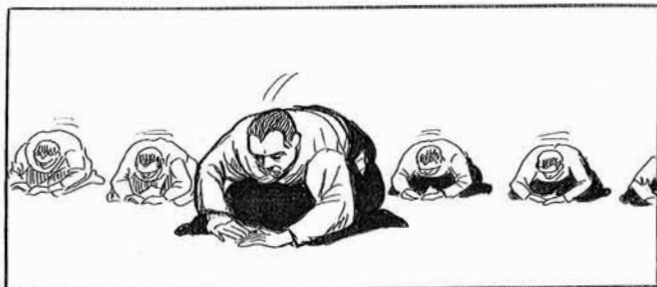
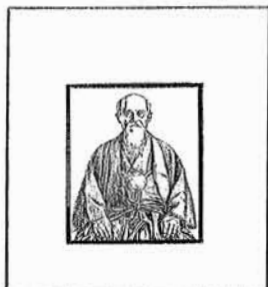


L'AIKIDO PERMETTE DI AVVICINARSI ALLA LEGGE COSMICA DI YIN-YANG (IN GIAPPONESE IN-YO). STUDIANDO LA STRATEGIA E LA TECNICA MARZIALE, LIKE E TORI DIVENTANO I DUE ASPETTI COMPLEMENTARI CHE, COME ILLUSTRATO NEL SIMBOLO, SI COMPENETRANO E SOSTENGONO A VINCENDA. DUNQUE LA TECNICA E' EFFICACE NELLA MISURA IN CUI L'ATTACCO VIENE PORTATO IN MANIERA CORRETTA.



TEGIA E LA TECNICA MARZIALE, LIKE E TORI DIVENTANO I DUE ASPETTI COMPLEMENTARI CHE, COME ILLUSTRATO NEL SIMBOLO, SI COMPENETRANO E SOSTENGONO A VINCENDA. DUNQUE LA TECNICA E' EFFICACE NELLA MISURA IN CUI L'ATTACCO VIENE PORTATO IN MANIERA CORRETTA.

AL TERMINE DELLA LEZIONE C'E IL SALUTO FINALE. E' ANCHE UN RINGRAZIAMENTO ALL'AIKIDO, CHE HA PERMESSO DI IMPARARE QUALCOSA SU SE STESSI E GLI ALTRI.



GLI ALLIEVI RINGRAZIANO:
"DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA!"





IL **MU TOKU KAN** E' UN'ASSOCIAZIONE CULTURALE
SPORTIVA DILETTANTISTICA
PRESENTE IN FRILLI VENEZIA GIULIA
DAL 1992.

IL MAESTRO E' **ALESSANDRO CHIANCONE**,
IV DAN AIKIKAI HOMBUI DOJO TOKYO.

LE LEZIONI SI TENGONO DURANTE TUTTO L'ANNO
NEI DOJO DI TRIESTE, UDINE E MONFALCONE.

PER INFORMAZIONI:

TEL. 340 926 0451
WWW.MUTOKUKAN.IT
INFO@MUTOKUKAN.IT



MU TOKU KAN DOJO
Trieste Udine Monfalcone