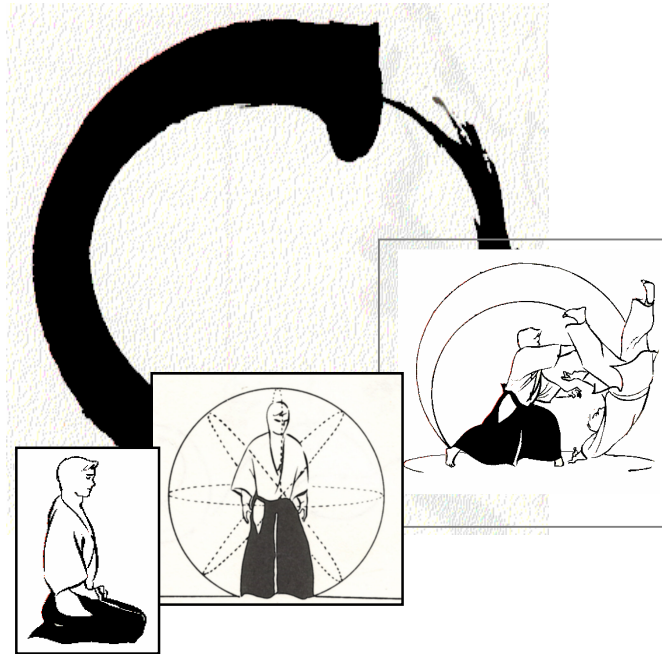


AIKIDO

VIA PER L'ARMONIA DELL'ENERGIA VITALE



L'**Aikido** è un'arte marziale che trae le sue origini nella tradizione guerriera dei Samurai e che per merito del suo fondatore, Morihei Ueshiba (1883-1969), ha saputo congiungersi alla sensibilità moderna per la ricerca dell'armonia e della pace. Aikido significa infatti "Via per l'Armonia dell'Energia Vitale". E' dunque anche una filosofia di vita che ha come fine l'Incontro con l'Altro, tra la propria energia e l'energia anche aggressiva altrui anzichè la sua dominazione o l'annientamento, sviluppando perciò le capacità individuali ed interpersonali di osservazione, sintonia e contatto. Quali sono le reali intenzioni? Quanto è veloce l'attacco? Quanto è pericoloso e distruttivo? Quanta energia vi è contenuta? Pur dopo l'apprendimento delle tante tecniche di attacco e difesa, la risposta efficace è pur sempre intuitiva, istantanea, più veloce della logica e della ragione. Le tecniche sono rispettose del corpo, non sono mai violente o vendicative, ad aggressioni distruttive non si risponde con la distruzione, l'energia viene bloccata ma lasciata passare e trasformata, come l'acqua che si modella sulla forma del contenitore od il vento che aggira, avvolge ed atterra gli ostacoli. I movimenti avvengono con l'utilizzo coordinato dell'intero corpo, con grande attenzione alla centratura, al grounding, alla respirazione, alla forma ed al ritmo del movimento con effetti duraturi e positivi sul benessere psicofisico e sulla quiete interiore nella vita di ogni giorno.

Franco Gnudi, psicologo e psicoterapeuta, ritiene l'Aikido non solo una splendida arte marziale, forte ed efficace, ma anche una via di crescita personale in grado di migliorare la consapevolezza di sé, affinare la capacità di contatto e relazione con gli altri e l'ambiente, facilitare l'espressione e la gestione delle emozioni. Ha iniziato a praticare l'Aikido a Milano nel Dojo del Maestro Fujimoto, VII Dan dell'Aikikai del Giappone e Vicedirettore dell'Aikikai Italia, che gli ha conferito nel 1988 il grado di Sho Dan. Cell. 3398403225 Email franco.gnudi@libero.it

Dojo: Chiesa di S. Alfonso, Corso Tassoni 41/C (Ang. V. Cibrario)