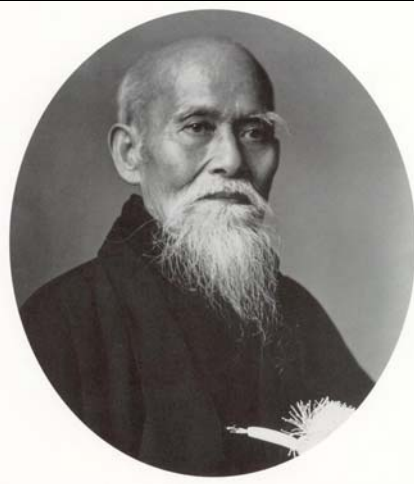
	<p><i>Lo scopo dell'Aikido è di allenare la mente e il corpo, di formare persone oneste e sincere</i></p> <p><i>(Morihei Ueshiba)</i></p> <p>Sintesi ed evoluzione di antiche tecniche mutate dal ju-jutsu classico, dal kenjutsu (la tecnica della spada) e dal jojutsu (tecnica del bastone), l'Aikido trova la propria originalità ed efficacia in una serie di movimenti basati sul principio della rotazione sferica.</p>	
---	--	---

Emerso da un periodo lunghissimo di oscurità in Oriente durante il quale, secondo la tradizione, era noto soltanto ad una cerchia ristretta di rango elevato, l'AIKIDO è stato definito come una delle arti marziali giapponesi più misteriose e complesse e, ai suoi livelli superiori, come una disciplina pratica ed efficace per lo sviluppo, l'integrazione e la completa utilizzazione delle energie umane: da quelle fisiche e mentali a quelle spirituali. Fortemente legato alla dottrina ZEN, l'AIKIDO è frutto degli studi filosofici e marziali del Maestro MORIHEI UESHIBA. Insoddisfatto dalle forme di combattimento della sua epoca basate principalmente sull'uso brutale della forza fisica UESHIBA, uomo di piccola taglia ma di grandissima forza interiore, trasse il suo metodo direttamente dalla fusione di varie scuole già esistenti, tra cui l'AIKIJUTSU una forma di combattimento usata dai samurai imperniata sulla coordinazione tra attacco e difesa. Egli riuscì ad unire perfettamente valori spesso contrapposti come: eleganza ed efficacia, forma e contenuto, potenza e sensibilità, calma e dinamismo, forza e rilassamento. L'AIKIDO quindi, disciplina sorta dalle antiche Arti Marziali giapponesi e intrisa di aspetti che la caratterizzano tanto da renderla unica, costituisce un'eccellente difesa personale

L'AIKIDO, pur dimostrando grande efficacia tecnica, è un'arte marziale non violenta, basata sulla strategia della cedevolezza, principio che si manifesta nell'assecondare i movimenti dell'avversario, per rivolgergli contro la sua stessa forza. Studiare l'AIKIDO, non significa apprendere solamente i movimenti e le tecniche di difesa: occorre che queste siano effettuate con una particolare condizione di carattere interiore.

La difesa personale e gli obiettivi pratici dell'antico AIKIJUTSU si conseguono spontaneamente, senza porre loro un'intenzione particolare. Essi costituiscono il pretesto ed insieme lo strumento, per raggiungere il risveglio, il potenziamento e la vigorosa manifestazione delle capacità psicofisiche che l'uomo possiede. La realizzazione di queste capacità costituisce il traguardo e la meta ultima di questa disciplina. Ci si esercita ad attivare il proprio centro di gravità, a respirare in modo corretto e profondo, a rilassare sia la mente sia il corpo, a concentrarsi su ciò che si sta facendo allontanando distrazioni e preoccupazioni, ad accrescere la propria sensibilità, a reagire alle sollecitazioni esterne con tranquillità e spontaneità, senza gli arrovellamenti di un eccessivo razionalismo. Per questi suoi caratteri d'arte tesa alla crescita personale, l'AIKIDO non prevede gare o tornei; ci si allena continuamente, con grande serietà e concentrazione, impegnandosi ogni volta come se fosse in gioco la vita. La mancanza di competizione, dunque, consente di evitare incidenti e di poter praticare con tranquillità, senza limiti d'età o sesso, di peso o statura, in un'atmosfera serena e rilassata scevra da competizioni, da primati, da coppe e medaglie. Scopo dell'AIKIDO è proprio quello di dare ad ognuno una piena coscienza di se stesso, inizialmente nei confronti di un ipotetico aggressore e, successivamente, rispetto a tutto ciò che lo circonda.