

# AIKIKAI NAPOLI

progetto aiki

# Aikido

## ORARIO

Lunedì / Mercoledì 19.00 - 20.00 *ragazzi*  
19.00 - 21.00 *adulti*

Un sabato al mese: lezione speciale / special Keiko



L'Aikido non è uno sport e non vi sono gare, ma un'arte il cui fine è la conoscenza ed il miglioramento di sé stessi e non la vittoria sull'avversario. Ma anche nella nostra cultura si ritiene che nell'amicizia non c'è chi domina e chi è dominato, c'è unità, rispetto vicendevole; e in tal senso nella pratica dell'aikido, l'antitesi tra i

due contendenti è solo lo strumento per un reciproco affinamento in vista di una sintesi superiore.

## La forma dell'aikido

Esteriormente l'aikido si presenta come un elegante ed efficace metodo di autodifesa i cui movimenti sono basati sul principio della rotazione sferica.

Tecnicamente le sue fondamenta sono molteplici e affondano negli innumerevoli stili di lotta che il Fondatore Morihei Ueshiba apprese fin dalla gioventù.

## Studiamo:

- **Respiro**
- **Meditazione**
- **Aikitaiso**
- **Taisabaki**
- **Tecniche**
- **Aikijo**
- **Aikiken**
- **Spada**
- **Bastone**
- **Coltello**



Ogni cosa ha una voce per chi voglia intenderne il linguaggio.

Osservate, per esempio, una roccia in mezzo ad un fiume.

Guardate con quanta destrezza l'acqua fluisce intorno ad essa.

Da questo apprendete a regolare i vari spostamenti e movimenti del vostro corpo.

Montagne e fiumi, alberi ed ogni cosa sulla terra sono i vostri maestri."

# Aikido

Sede Associazione Polisportiva Partenope  
Via R. Filangieri di Candida Gonzaga 1  
(ex via Parco del Castello – palestra "Cavalli di Bronzo")

81033 – Napoli

3476985441 - 0818543185

[www.aikikainapoli.it](http://www.aikikainapoli.it) - [info@aikikainapoli.it](mailto:info@aikikainapoli.it)

# AIKIKAI NAPOLI

Polisportiva Partenope



## M° RINO BONANNO

6° dan aikikai di tokyo



### Aikido

L'Aikido è un'arte marziale di origine giapponese sviluppata da O Sensei Morihei Ueshiba.

Per tentare di spiegare che cos'è l'Aikido è necessario andare oltre l'immaginario che comunemente si ha delle arti marziali.



L'Aikido, infatti, pur essendo una tecnica di autodifesa di rara potenza ed efficacia, è prima di tutto una vera e propria disciplina psicofisica che porta chi vi si dedica ad unire mente, corpo e spirito sviluppando quel guerriero interiore, capace di portare pace e armonia in sé stesso e nel proprio ambiente.

(ai): "armonia", "unione";  
(ki): "energia vitale", "soffio vitale";  
(do): "Via", "percorso".

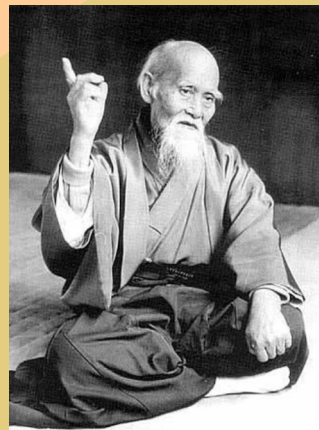
Lo studio dell'Aikido è accessibile a chiunque e a qualunque età.

L'insegnamento graduale e il profondo rispetto per ogni individuo crea l'ambiente ideale per permettere a ogni allievo di accrescere e sviluppare pienamente il potenziale fisico, mentale e spirituale.

Unendo in sé l'efficacia delle antiche tecniche di autodifesa dei samurai con l'eleganza e l'armonia del guerriero di pace, l'Aikido è una disciplina praticata senza distinzioni, sia da uomini che da donne.

L'Aikido non richiede né forza bruta, né capacità superiori alla norma. Ciò che conta sono il cuore, la dedizione e lo spirito di ricerca.

Il corso adulti prevede anche lo studio delle armi tradizionali: il bokken (spada di legno), il jo (bastone) e il tanto (pugnale di legno).



In accordo con l'intento del Fondatore O'Sensei Morihei Ueshiba, in questi anni l'Aikikai Napoli diretta dal M° Rino Bonanno si è impegnata a trasmettere a centinaia di allievi i nobili principi di rispetto per la vita ed il suo ambiente, guidandoli nella pratica dell'Aikido.

I corsi sono aperti a tutte le persone che desiderano praticare un'arte marziale che offra loro sicurezza, coordinamento corporeo, equilibrio e centratura.

Praticando le eleganti tecniche marziali di fluidità motoria e di centratura psicofisica in un clima sereno si imparerà ad avere piena padronanza del proprio corpo e della propria mente e si acquisiranno sani principi quali l'armonia nel rapportarsi con gli altri e con il proprio ambiente.

Durante l'anno sono organizzati vari seminari in sede con diversi maestri provenienti dall'Italia e dall'estero a scopo formativo. Inoltre la nostra Associazione Nazionale PROGETTO AIKI redige un calendario di stages tenuti in Italia da maestri italiani e stranieri tra cui alcuni gratuiti. I gradi sono riconosciuti dal Giappone Tokyo

L'Aikikai Napoli si appoggia alla **Polisportiva Partenope** in via R. Filangieri di Candida **Gonzaga** (via Parco del Castello Cavalli di Bronzo)

