

KI AIKIDO

Cos'è il Ki Aikido?

Il Ki Aikido è una disciplina di origine giapponese, "L'arte marziale dei Samurai". Prevede respirazione, meditazione, esercizi di KI, difesa a mani nude e pratica con le armi bianche



tradizionali giapponesi: spada, bastone e pugnale.

A cosa serve?

A tantissime cose...
"alla salute, al rilassamento, alla creatività, all'armonia,

al ritmo, alla calma, alla fiducia, alla sicurezza, al sentire quando è giusto rimanere eretti e quando invece è giusto lasciarsi cadere"...

A chi può servire il Ki Aikido?

Dato il messaggio universale può servire a tutti non ci sono limiti di età (da 1 a 99 anni).

Ci si sfoga? Si suda?

Ci si può anche sfogare. Si suda... anche. Ma non solo. Diciamo che si va molto oltre queste spicciole esigenze.

Quanto ci vuole per avere dei risultati?

Una lezione ha già effetto e quindi... risultato. Il risultato scaturisce dalla parte più profonda ma spesso è difficile guardare in profondità. Più lento, dunque, può essere l'acquisire la capacità di rendersi conto di... profondi e inattesi cambiamenti.

E' pericoloso? Ci si può far male?

Gli incidenti sono rarissimi. La pratica ha una sua gradualità e l'ascolto di "se stessi" e dei propri limiti è considerato uno dei primi e fondamentali presupposti da cui partire nell'insegnamento.

HATHA YOGA

Lo Yoga è una disciplina molto antica, sviluppatosi in India migliaia di anni fa e ha come obiettivo l'educazione del Corpo, Mente, Spirito.

Gli Asana costituiscono una parte importante dello Hatha Yoga .

Sono movimenti del corpo o posizioni statiche che fluiscono insieme ad un adeguata tecnica di respirazione, aiutano a sviluppare forza, flessibilità, stabilità mentale e funzionamento corretto del sistema corporeo .

Attraverso una pratica costante loYoga permette di venire in contatto con l' Armonia di cui l'Essere Umano è dotato .

Praticando questa disciplina in Occidente dobbiamo pensare che, poichè in genere abbiamo diverse abitudini rispetto alla cultura orientale (es. : in India non calzano scarpe costrittive..) , di conseguenza dobbiamo risvegliare parti del corpo che per l' Oriente sono scontate .

Lo Yoga oltre ad essere una pratica dettagliata che mira alla Consapevolezza, è una pratica di arte e poesia del nostro Corpo dove la Pace ha una casa all' interno di ognuno di noi.



TAI CHI CHUAN

Il **TAI CHI CHUAN** e' una pratica cinese millenaria di esercizi **lenti, continui, fluidi**, che ha avuto origine dall'osservazione dei movimenti armoniosi degli animali.

In cinese

"**TAI**" significa "Grande o Originario";
"**CHI**", "Forza Vitale"o "Energia Vitale";
"**CHUAN**" significa " Pugno".

Puo' essere interpretato come "Lotta contro la propria ombra "

Non essendoci un avversario contro cui combattere, ci si confronta con le proprie paure e negatività.

La pratica di questa disciplina appare all'osservatore come una danza, ovvero **una serie continua di figure regolate sul ritmo di una respirazione lenta e profonda.**

I movimenti rilassati e fluenti **stimolano** il regolare flusso del sangue, del respiro e dell' Energia Vitale, permettendo di nutrire tutto il corpo, la mente e lo spirito, **portandoli ad uno stato di armonia ed equilibrio.**

Lo stile praticato e'

"**WU**" Del M.° **WU QUIANHUAN**

Fondatore di questo metodo che si distingue dagli altri stili per i movimenti piu' raccolti, morbidi e per la posizione piu' inclinata del busto.

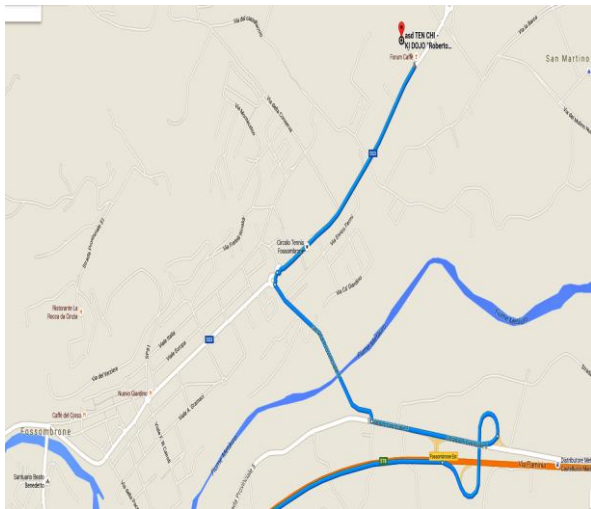
COS'È IL DOJO?

Il dojo è un termine giapponese che significa “luogo per la ricerca della via”, non è una normale palestra ma un luogo dove si allenano mente (zen) e corpo (ken).

DOVE SIAMO

Ki Dojo “Roberto Borsellini”
A.S.D. Ten Chi
Strada Provinciale Flaminia, 49
Loc. San Martino del Piano
Fossombrone PU
Gps [43.701029, 12.829787](https://www.google.com/maps/place/43.701029,12.829787)

(Ex CIA vicino Marche Multi servizi)



KI AIKIDO

LUN. MERC. ORE 20.30

NICOLA 338 1746541

TAI CHI CHUAN

GIORNI E ORARI DA DEFINIRE

FRANCESCO 349 8946108

HATHA YOGA

LUNEDI' ORE 18.30

VENERDI' ORE 20.30

CLAUDIA 320 2686921

A.S.D. Ten Chi

www.kiaikidojo.it

info@kiaikidojo.it

 **KI AIKIDO VAL METAURO**

FOSSOMBRONE

2018 - 2019



KI AIKIDO

TAI CHI

CHUAN

HATHA YOGA