In Italia siamo a:

ABRUZZO: -San Salvo -Teramo

BASILICATA: -Castelluccio Superiore -Lauria

CALABRIA: -Scalea

CAMPANIA: -Altavilla Silentina -Angri -Avellino -Battipaglia -Bellizzi -Casagiove -Caserta -Casalnuovo di Napoli -Cava de' Tirreni -Eboli -Giugliano -Gragnano -Ischia -Marano -Mercogliano -Napoli -Nola -Pomigliano d'Arco+2 -Portici -Positano -Pozzuoli -Praiano -Salerno -San Giorgio a Cremano -Sant'Agnello -Sarno -Torre del Greco

EMILIA ROMAGNA: -Bologna -Casalecchio di Reno -Ferrara -Forlì -Modena-Parma -Piacenza -Reggio Emilia -Rimini

FRIULI: -Pordenone -Sacile

LAZIO: -Anguillara Sabazia -Bassano Romano -Bracciano -Cassino -Genzano -Guidonia Montecelio -Ladispoli -Latina -Palestrina -Roma -Ronciglione -San Lorenzo Nuovo -Velletri

LIGURIA: -Alassio -Albenga -Finale Ligure -Genova -Imperia -La Spezia -Lerici -Portovenere -Ranzo -Savona -Vallecrosia -Ventimiglia -Villanova

LOMBARDIA: -Assago -Bernareggio -Casalpusterlengo -Ciserano -Cremona -Corsico -Desenzano -Mantova -Milano -Pavia -Renate -Rho -Sarezzo -Stezzano -Volta Mantovana

MARCHE: -Ancona -Civitanova -Fano -Macerata -Pesaro -S. Benedetto del Tronto

PIEMONTE: -Asti -Biella -Burolo -Carema -Domodossola -Ivrea -Novi Ligure -Romano Canavese -Salassa -Torino -Valdengo -Varallo Pombia -Vercelli

PUGLIA: -Acquaviva delle Fonti -Bari -Barletta -Foggia -Lecce -Manduria -Massafra -Monopoli -Polignano a Mare -San Severo

SARDEGNA: -Cagliari -Capoterra -Olbia -Oristano -Sassari

SICILIA: -Acireale -Catania -Giarre -Palermo -Paternò

TOSCANA: -Carrara -Firenze -Grosseto -Lucca -Massa -Pietrasanta -Pisa -Pitigliano -Pontedera -Prato -Serravalle Pistoiese -Siena -Viareggio

TRENTINO ALTO ADIGE: -Bolzano -Castelnuovo -Ledro -Merano -Trento

UMBRIA: -Bastia Umbra -Foligno -Terni

VALLE D'AOSTA: -Aosta -Morgex

VENETO: -Belluno -Cittadella -Mestre -Padova -Peschiera del Garda -Polesella -Rovigo -Treviso -Venezia -Verona

Associazione di cultura tradizionale giapponese
Ente Morale D.P.R. 526 del 08/07/1978
AIKIKAI D'ITALIA

Roma: Via Enrico dal Pozzo, 6 (zona Marconi)
ore: 13:00/15:00 - 20:00/22:00 | Lunedì-Mercoledì

ZAZEN-AIKIDO

Bassano Romano: Strada Vicinale dei Pontoni, snc
ore: 18:00/20:00 | Giovedì-Venerdì

RUBÉN VILORIA 6° DAN

T. 3393608693 | aikizendo dōjō "La via della non paura"

Per indirizzi consultate il sito: www.aikikai.it
oppure
telefonate al numero: 06/77208661

centropubblicità sp

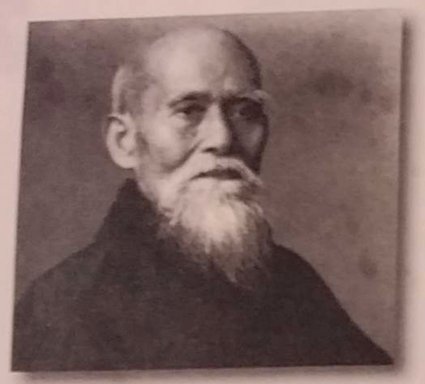
AIKIKAI D'ITALIA

Associazione di cultura tradizionale giapponese
Ente Morale D.P.R. 526 del 08/07/1978

合気道

AIKIDO

ARTE MARZIALE GIAPPONESE



Maestro Morihei Ueshiba

Nel 1920 il Maestro Morihei Ueshiba (1883-1969), dopo lunghi anni di studio delle principali arti marziali, fondò uno stile chiamato Aiki-bujutsu; nel 1930 questa disciplina riscosse in Giappone vasti apprezzamenti dai più alti esponenti delle arti marziali e nel 1942 prese il nome di Aikido eleggendo quale proprio centro direzionale l'Hombu Dojo di Tokyo.
Oggi l'Aikido si è sviluppato in tutto il mondo attraverso la federazione Aikikai.

L'Aikikai d'Italia inizia la sua attività nel 1964 con l'arrivo dal Giappone del M° Hiroshi Tada, allievo diretto del fondatore, attualmente 9° dan.
Su iniziativa di Tada Sensei nel 1970 si costituisce l'ASSOCIAZIONE DI CULTURA TRADIZIONALE GIAPPONESE.
Negli anni successivi hanno contribuito alla diffusione dell'Aikido in Italia i Maestri Yoji Fujimoto e Hideki Hosokawa. I Maestri 7°dan: Pasquale Aiello, Carlo Raineri, Auro Fabbretti, Domenico Zucco compongono l'attuale Direzione Didattica dell'Associazione.
Sede centrale dell'Aikikai d'Italia è Roma.
Aikikai d'Italia organizza molti raduni formativi nazionali ed internazionali e nel 1978 è stata insignita dallo Stato italiano della qualifica di Ente Morale in riconoscimento dei valori etici ed educativi di cui è portatrice.

合	気	道
AI	**KI**	**DO**
Armonia	Energia	Via
Amore	Respiro	Percorso
Unione	Forza Vitale	Metodo

La via per armonizzarsi all'energia dell'Universo

Entrando in palestra, chiamata Dojo, l'aikidoka, attraverso la pratica controllata di specifiche tecniche, finalizzate alla neutralizzazione mediante bloccaggi, leve articolari e proiezioni, troverà un elegante metodo di ricerca dell'equilibrio fisico e psichico.
Sintesi ed evoluzione di antiche tecniche marziali mutuate dal ju-jutsu classico, dal kenjutsu (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, movimento armonico per eccellenza.
La pratica aikidoistica viene eseguita sotto le accurate indicazioni di un Maestro, il quale dapprima avvia gli allievi ad una ginnastica propedeutica appropriata alla quale fa seguire lo studio di una o più tecniche che i praticanti svolgono sempre a coppie.
Nell'allenamento i ruoli di chi attacca (uke) e di chi riceve l'attacco (tori) si alternano continuamente, ed i praticanti non si oppongono l'uno all'altro ma collaborano attivamente.
E' importante che nel Dojo la pratica si sviluppi in una atmosfera intensa ma serena e gentile che consenta a tutti un allenamento proficuo e divertente senza contrapposizioni.

Maestro Hiroshi Tada

L'Aikido aiuta ad eliminare lo stress della vita di ogni giorno ed a ritrovare il sostegno della propria energia vitale. Consente di recuperare la consapevolezza del respiro, ponte tra mente e corpo, mediante il quale controllare le proprie emozioni e dare fluidità e forza ai movimenti.
I benefici che questa pratica ci dona sono:
-Più salute, energia e sensibilità.
-Più fiducia nelle proprie forze.
-Miglioramento dei rapporti interpersonali e serenità interiore.
Per raggiungere questi obiettivi l'Aikido non implica competizione, ma volontà di ricerca ed evoluzione personale per formare esseri umani completi con intenzioni vere e sincere.
Il corpo guidato da uno spirito pulito e sincero esprime così tutta la sua bellezza nel movimento.