

Aikibudo CSEN

Aikibudo può essere tradotto come "la via dell'armonia attraverso la pratica marziale."

合Ai : Armonizzazione

気Ki : Energia

武Bu : fermare

道Dō : Cammino

Come in Aikido e Jujutsu , la maggior parte della pratica consiste in tecniche di difesa contro eventuali attacchi armati o no. Sfruttando sia lo sbilanciamento che i movimenti rotatori del corpo . A prima vista risulta evidente l'aspetto estetico, cioè un insieme di eleganti movimenti circolari volti a controllare gli attacchi di uno o più avversari attraverso efficaci tecniche di bloccaggio, immobilizzazione, leva e proiezione.

Questo significa ad esempio ricercare l'armonia tra la propria energia e quella del compagno di allenamento tecnica dopo tecnica, imparare l'ascolto e sfruttare al meglio le possibilità di movimento circolare del corpo umano, e comprendere a fondo lo spirito del Budo che a differenza della pratica sportiva prevede una crescita uniforme dell'essere umano contemporaneamente sui tre livelli mente – corpo – spirito e che proprio per questo motivo si chiede molta pazienza e impegno per l'apprendimento delle basi fondamentali, parimenti ripaga il praticante con una strada fatta di costanti miglioramenti a dispetto di fattori quali il genere e l'età.

Il Responsabile Nazionale AIKIBUDO CSEN

Maestro Alfonso Torregrossa

www.tenshindo.it
alfonso.torregrossa@libero.it
cell 3803101373