

On practicar

Gimnàs del Col·legi Sant Francesc
C/Major, 28
07500 Manacor
Tel 659 945 313
Fax 971 552 928
joanbeia@gmail.com
<http://www.mallorcaweb.net/aikido>

Horaris

Adults i joves a partir de 12 anys

Dilluns	de 20:00 a 21:30
Dimecres	de 20:00 a 21:30
Divendres	de 20:00 a 21:30

Professor

Joan Miquel
3r Dan d'aikido per la RFEDJYDA
3r Dan d'Aikido per l'Aikikai de Tokio
Mestre EN d'Aikido (C.S.D.)



QUÈ ES L'AIKIDO?

L'aikido és un art marcial japonès basat en moviments circulars destinats a projectar i/o controlar l'agressor sense fer-l'hi mal. A partir d'un atac simulat, l'Aikido desdramatitza l'agressió i prepara al practicant per una resposta adaptada: no fugir, fent front a l'agressor per després desplaçar-se i esquivar-lo.



Les tècniques d'aikido es basen en la flexibilitat i l'utilització de l'energia de l'agressor mes que en la força física; els practicants desenvolupen un potent sistema d'autodefensa íntimament lligat a un conjunt de principis i d'actituds encaminades a resoldre els conflictes amb calma i de forma mesurada.

El creador de l'Aikido, Morihei Ueshiba (1883-1969), anomenat O Sensei (gran Mestre) per els Aikidokas, resumia així el seu art :

"L'Aiki no es una tècnica per combatre i guanyar a un enemic, sino una via d'harmonia amb el món i els homes"

Què és l'Aikido ?



Manacor
2006

全生

katsugen

Moviment Regenerador

És un mètode posat en pràctica pel Mestre Haruchika Noguchi al Japó.

El seu objectiu és aconseguir la normalització del cos, tornant-li la capacitat de reaccionar d'una manera sana i natural davant qualsevol anormalitat, facultat que l'home modern està perdent de manera progressiva i creixent.

Amb la pràctica del Moviment Regenerador s'aconsegueix:

Desenvolupar els reflexes per fer front a qualsevol anomalia de manera automàtica.

Una respiració tranquil·la i profunda.

Recuperar-se fàcilment de la fatiga.

Flexibilitat, eliminant-se la rigidesa i la tensió.

Capacitat de concentració i relaxació.

Coordinació entre el pensament i l'acció.

Aquesta practica està dirigida a totes aquelles persones interessades en conèixer el katsugen i amb això coneixer-se mes a si mateixos.

Es pot començar a qualsevol edat.

Només cal dur roba còmoda.

On practicar

Gimnàs del Col·legi Sant Francesc
Carrer Major, 28
07500 Manacor
Tel 630 815 463

joanbeia@gmail.com

<http://www.mallorcaweb.net/aikido>

Horaris

Adults

dijous

de 20 :15 a 21 :45

