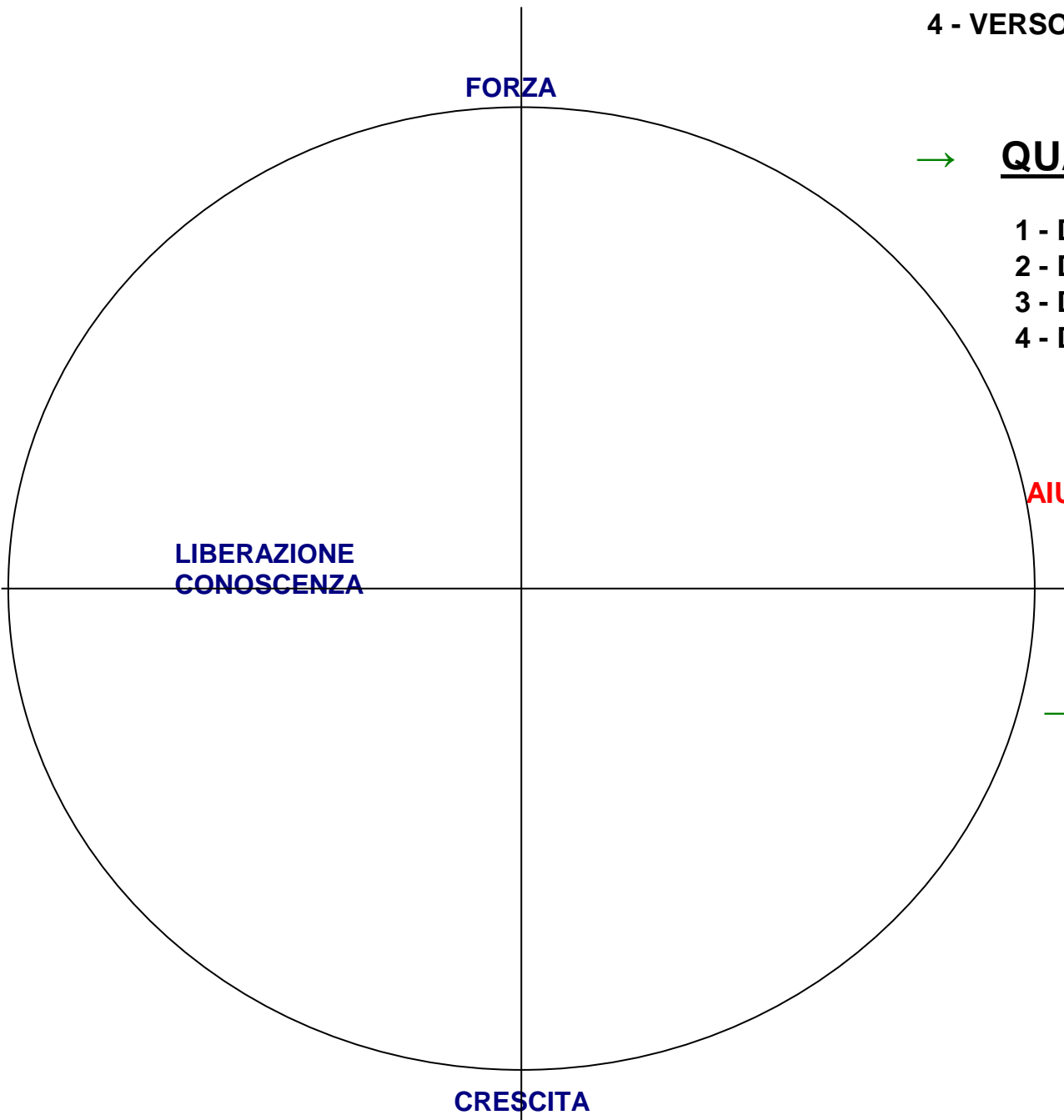


# I PILASTRI

# SHI HO → UNIVERSALITA'

## SHIHO GIRI → QUATTRO GRATITUDINI

- 1 - VERSO L'UNIVERSO
- 2 - VERSO GLI ANZENATI
- 3 - VERSO I NOSTRI SIMILI
- 4 - VERSO LA NATURA



## → QUATTRO VIRTU'

- 1 - DEL CORAGGIO
- 2 - DELLA SAGGEZZA
- 3 - DELL'AMORE
- 4 - DELL'EMPATIA



AIUTANO AD AFFRONTARE LE



## → QUATTRO SFIDE

- 1 - VECCHIAIA
- 2 - MALATTIA
- 3 - MORTE
- 4 - SEPARAZIONE DALLE PERSONE AMATE

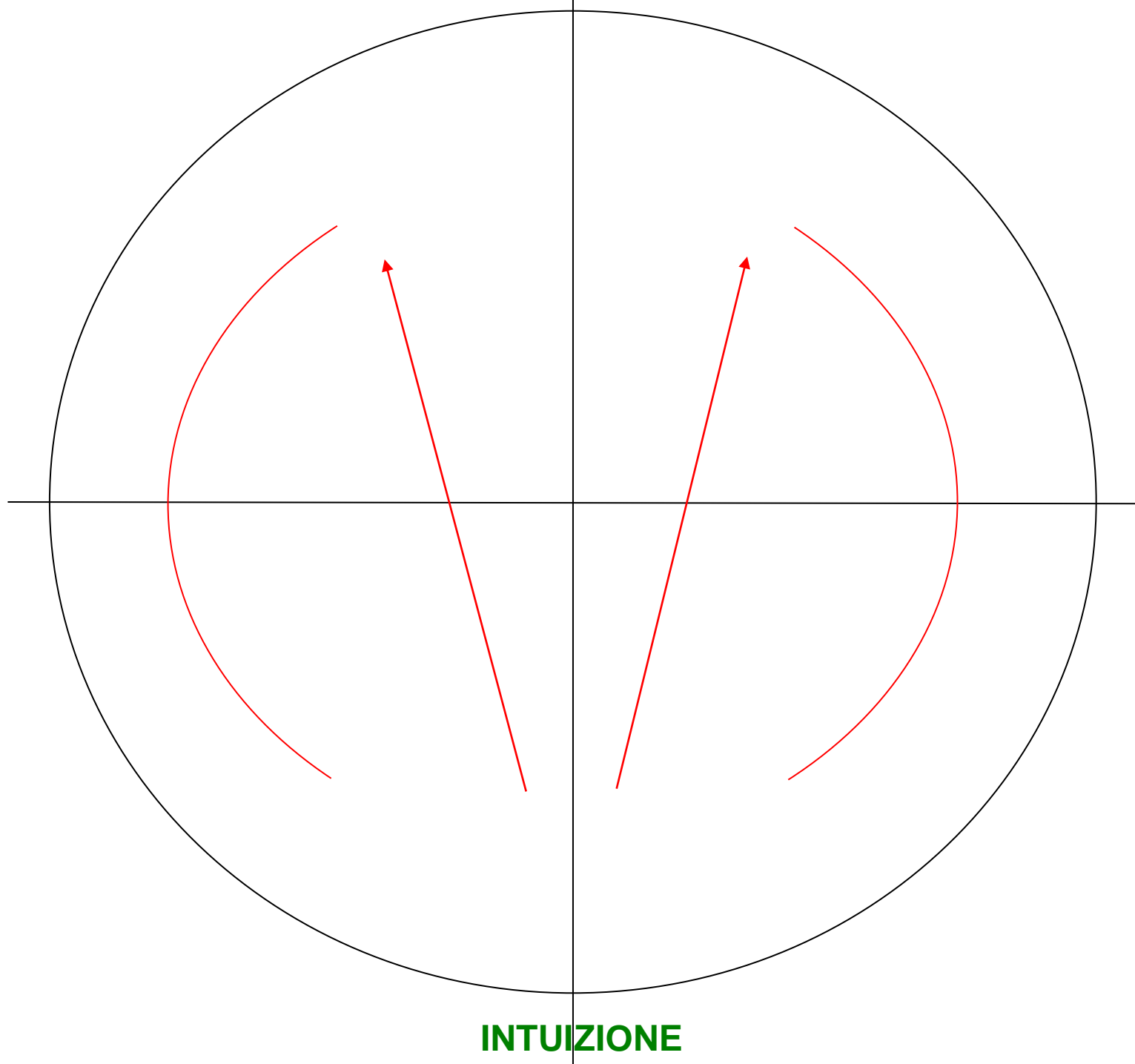
**CONSIDERARE IL MONDO IN TUTTI I SUOI ASPETTI**

**CONSIDERARE LE COSE DA OGNI ANGOLAZIONE**

**ESSERE IN GRADO DI MUOVERSI IN QUALSIASI DIREZIONE**

# **IRIMI → ENTRATA - ANTICIPO**

**ANDARE ALLA FONTE E FONDERSI**



**ENTRARE IN UN ATTACCO**

**PROFONDAMENTE**

**FISICAMENTE**

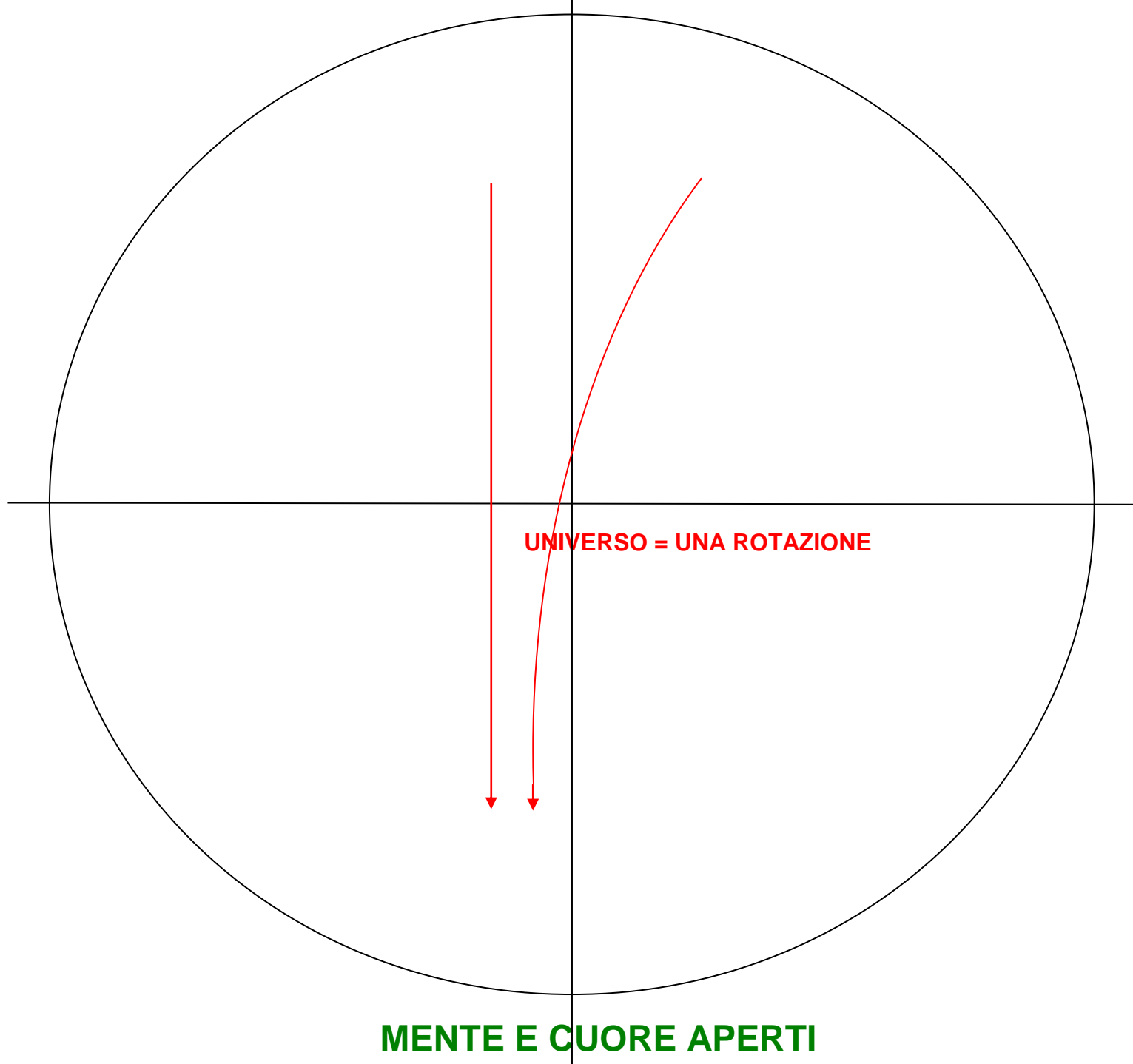
**SPIRITUALMENTE**

DIVENTANDO TUTT'UNO CON LA FORZA OFFENSIVA

COSI' DA DISPERDERLA

# KAITEN → APERTURA E CAMBIAMENTO

CALARSI NELLA PROSPETTIVA DELL'ALTRO

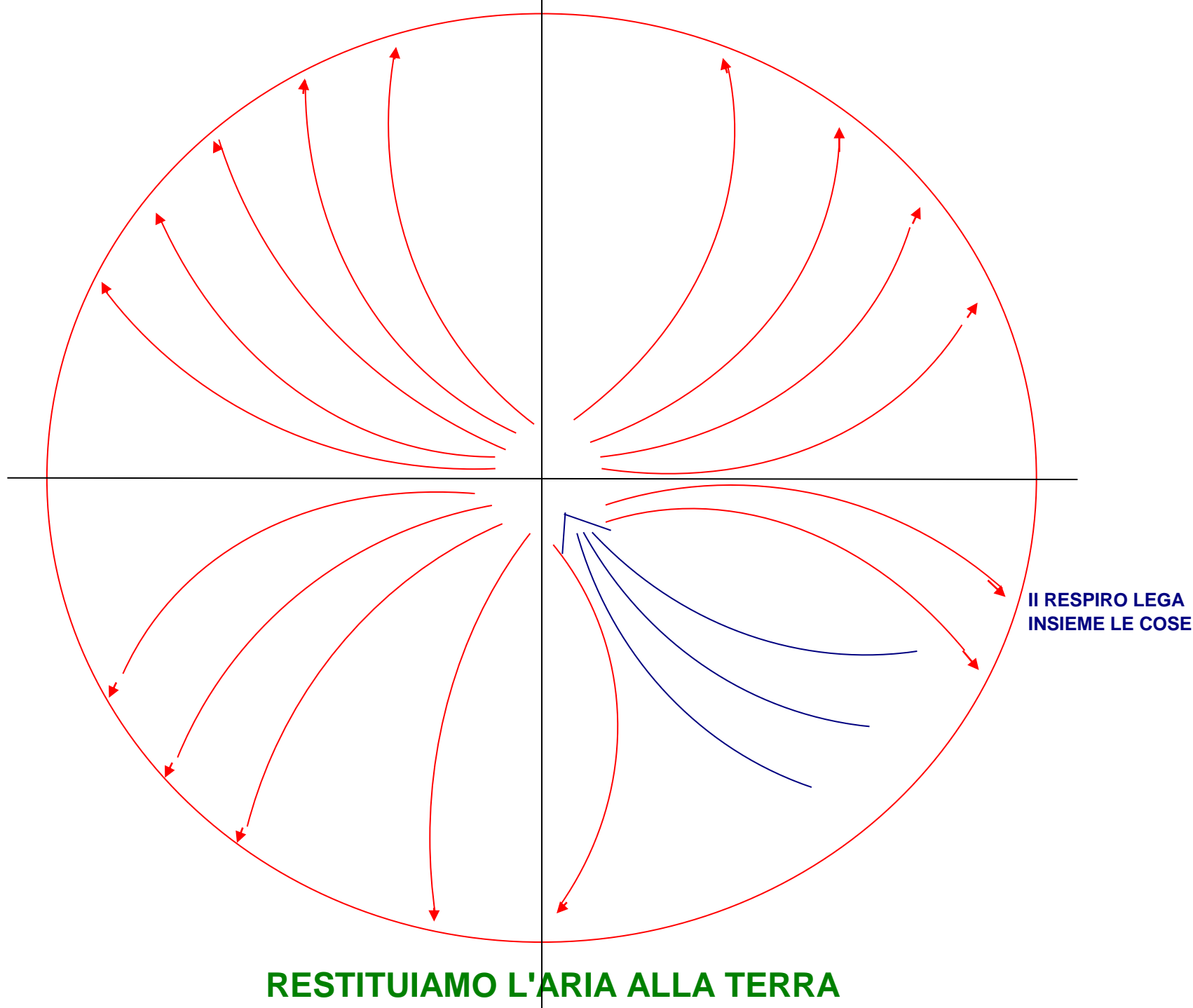


VOLGERE IL PROPRIO UNIVERSO

**ALL'UNIVERSO DELL'AVVERSARIO**

# **KOKYU → IL CONTROLLO DEL RESPIRO**

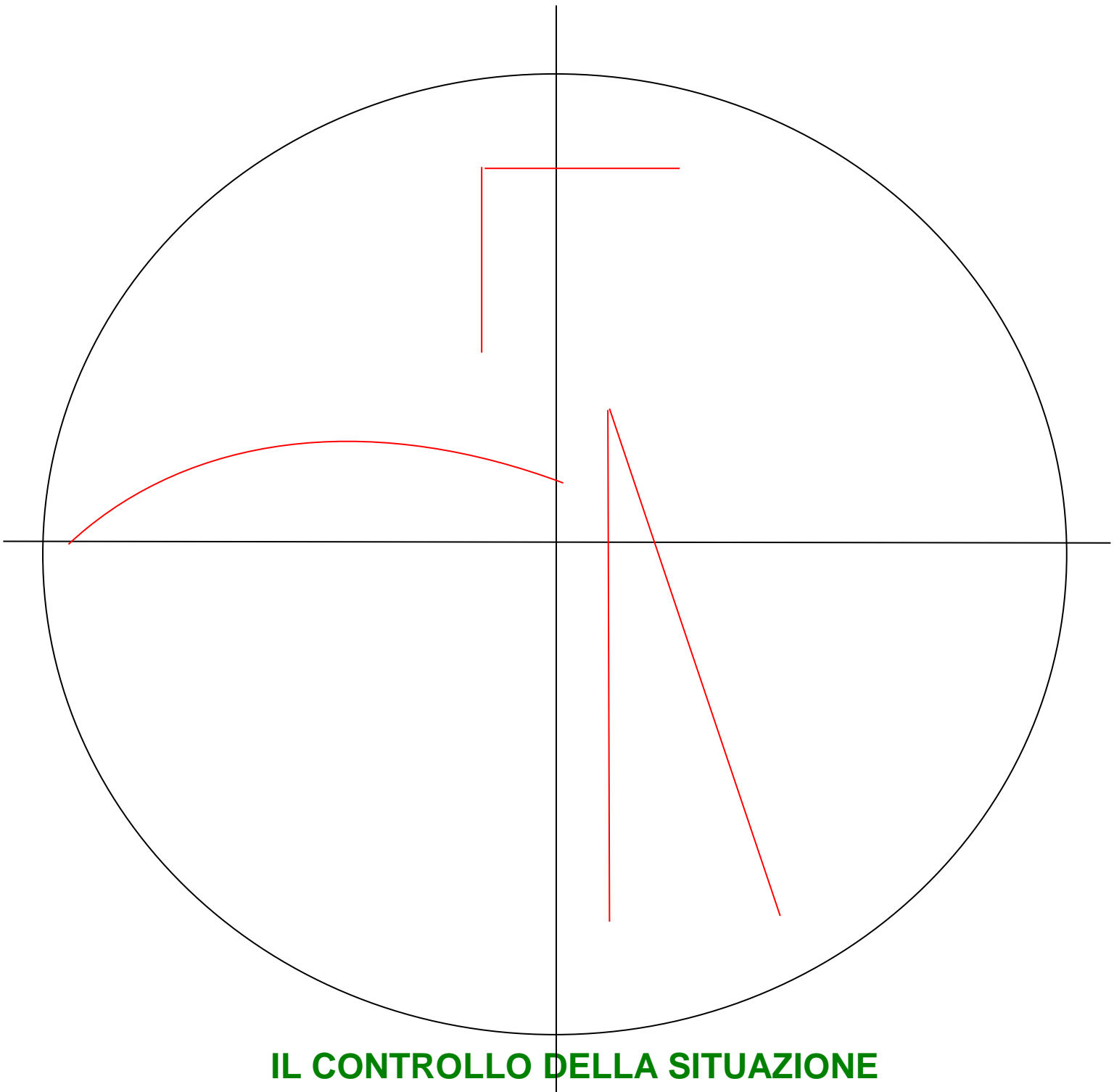
**RACCOGLIAMO L'ARIA DAL CIELO**



**TECNICAMENTE KOKYU SI TRADUCE IN ENERGIA CONCENTRATA  
E BUONA SCELTA DI TEMPO**

**MENTALMENTE KOKYU E' COME IL FLUIRE DELLE ONDE QUANDO  
SI ALZANO E RICADONO RESTITUENDO ENERGIA AL MARE  
IL RESPIRO DEVE SEGUIRE LO STESSO PERCORSO**

**OSAE → LA PADRONANZA  
DI SE'**



**IL CONTROLLO DELLA SITUAZIONE**

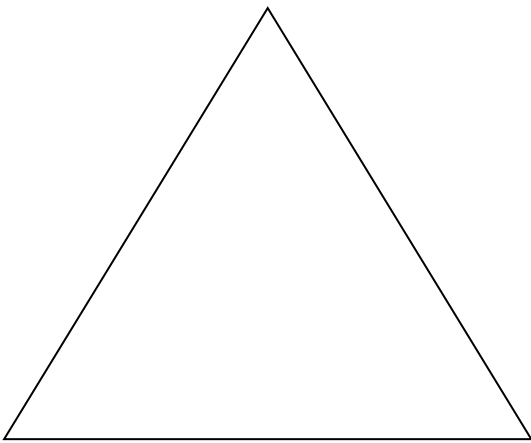
**FRENARE LE COSE QUANDO S'INFIAMMANO**

**MANTENERE L'EQUILIBRIO DEL CORPO**

**LA POSIZIONE DEL CORPO RIFLETTE IL NOSTRO PENSIERO**

# **SANGEN → TRIANGOLO CERCHIO E QUADRATO**

**SANKAKU**



**CIELO TERRA UMANITA'**

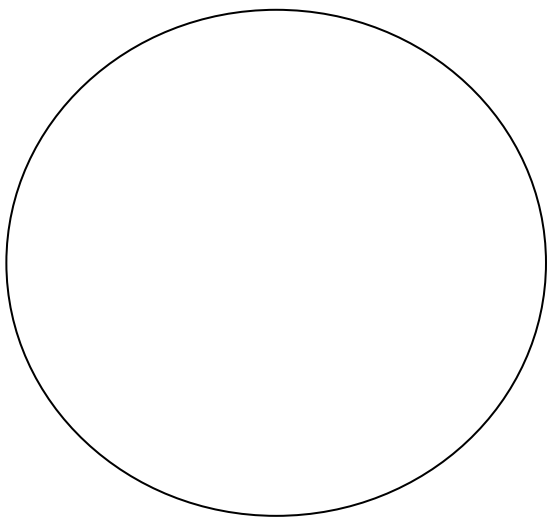
**CORPO MENTE SPIRITO**

**PASSATO PRESENTE FUTURO**

**GENERAZIONE D'ENERGIA E POSTURA**

**FISICA PIU' STABILE**

**MARU**



**EMBLEMA UNIVERSALE DELL'INFINITO**

**DELLA PERFEZIONE E DELL'ETERNITA'**

**LA NATURA SI ESPRIME SECONDO**

**CERCHI CIRCUITI E SPIRALI**

**IL VUOTO CHE RIEMPIE TUTTO**

**SHIKAKU**



**IL FONDAMENTO DEL MONDO FISICO**

**TERRA ACQUA FUOCO ARIA**

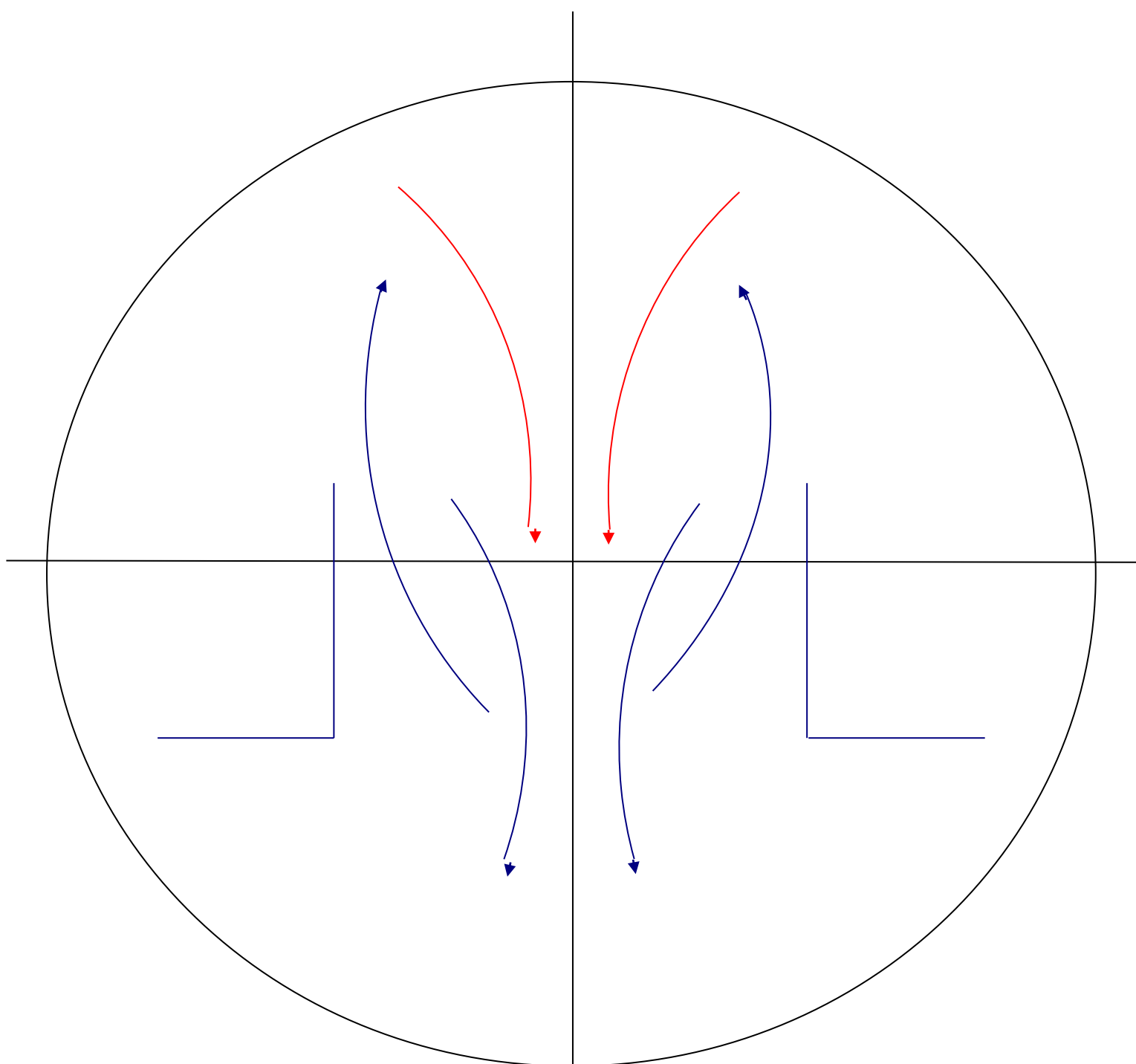


**LA SOLIDITA' - LA BASE DEL CONTROLLO**

**INTEREZZA PERMANENZA**

**STABILITA' LEALTA'**

**USHIRO → AFFRONTARE  
L'IGNOTO**

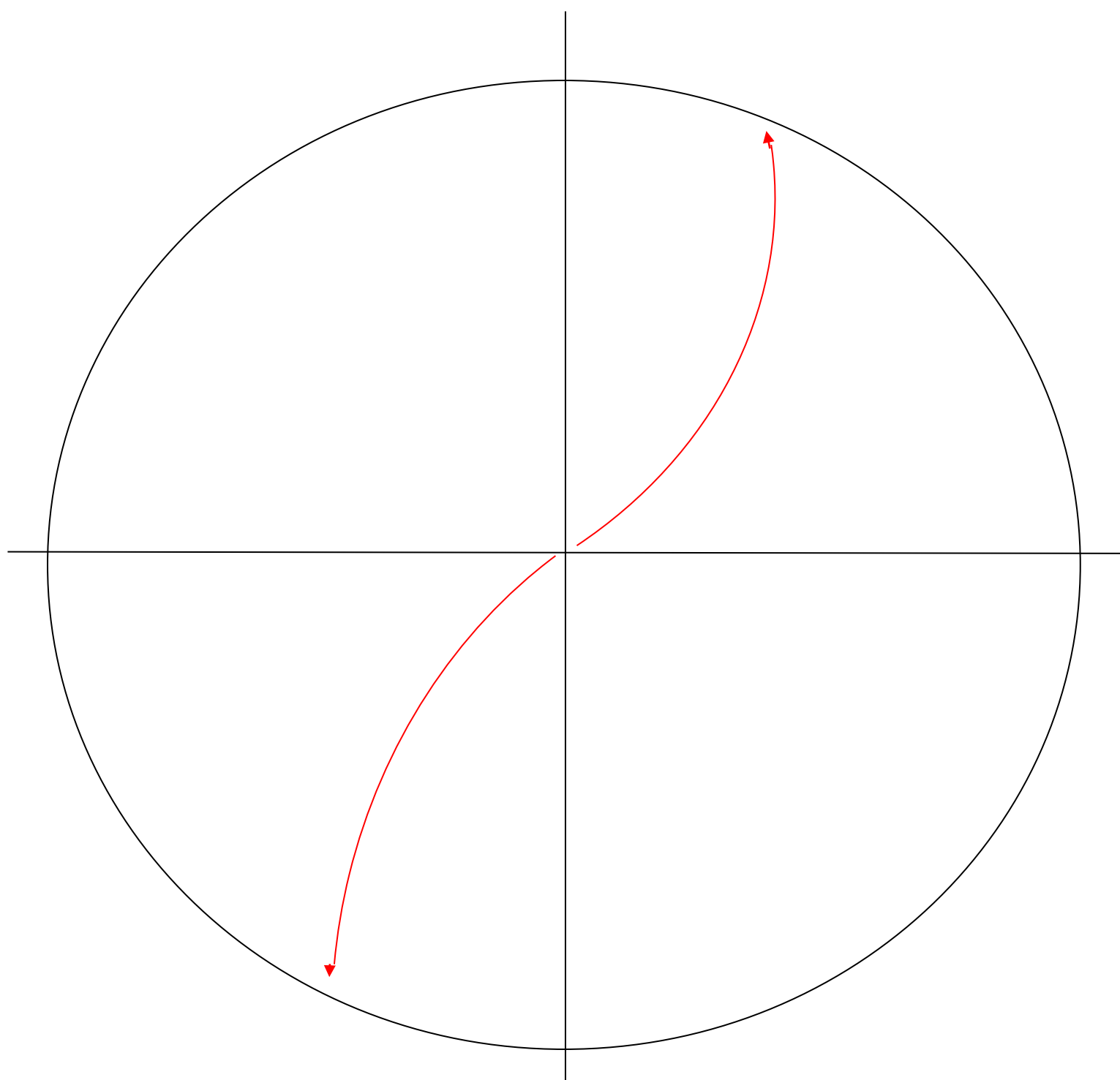


**ESSERE PRONTI AGLI IMPREVISTI**

**LO SVILUPPO DEL PROPRIO SESTO SENSO**

**L'INCONTRO CON LA MENZOGNA**

# **TEN CHI → L'EQUILIBRIO TRA CIELO E TERRA**



**LA LUCE DIVINA**

**CHE ATTRAVERSA IL CIELO  
DEVE DISCENDERE SULLA TERRA  
E ILLUMINARE OGNI COSA  
SINO AL FONDO DEL MARE**

**(MORIHEI UESHIBA)**

**AI KI → ARMONIZZAZIONE  
DELL'ENERGIA**

**KI AI → ESPLOSIONE  
DELL'ENERGIA**

**CHAKRA → CENTRI DI ENERGIA VITALE  
SITUATI NEL CORPO UMANO**

**TESTA → FONTE DELL'INTUIZIONE**

**GOLA → FONTE DEI SUONI CALMANTI**

**CUORE → FONTE DEI BUONI SENTIMENTI**

**ADDOME → FONTE DELL'ENERGIA VITALE**

# **LE QUATTRO ANIME DELLA FILOSOFIA DELL'AIKIDO**

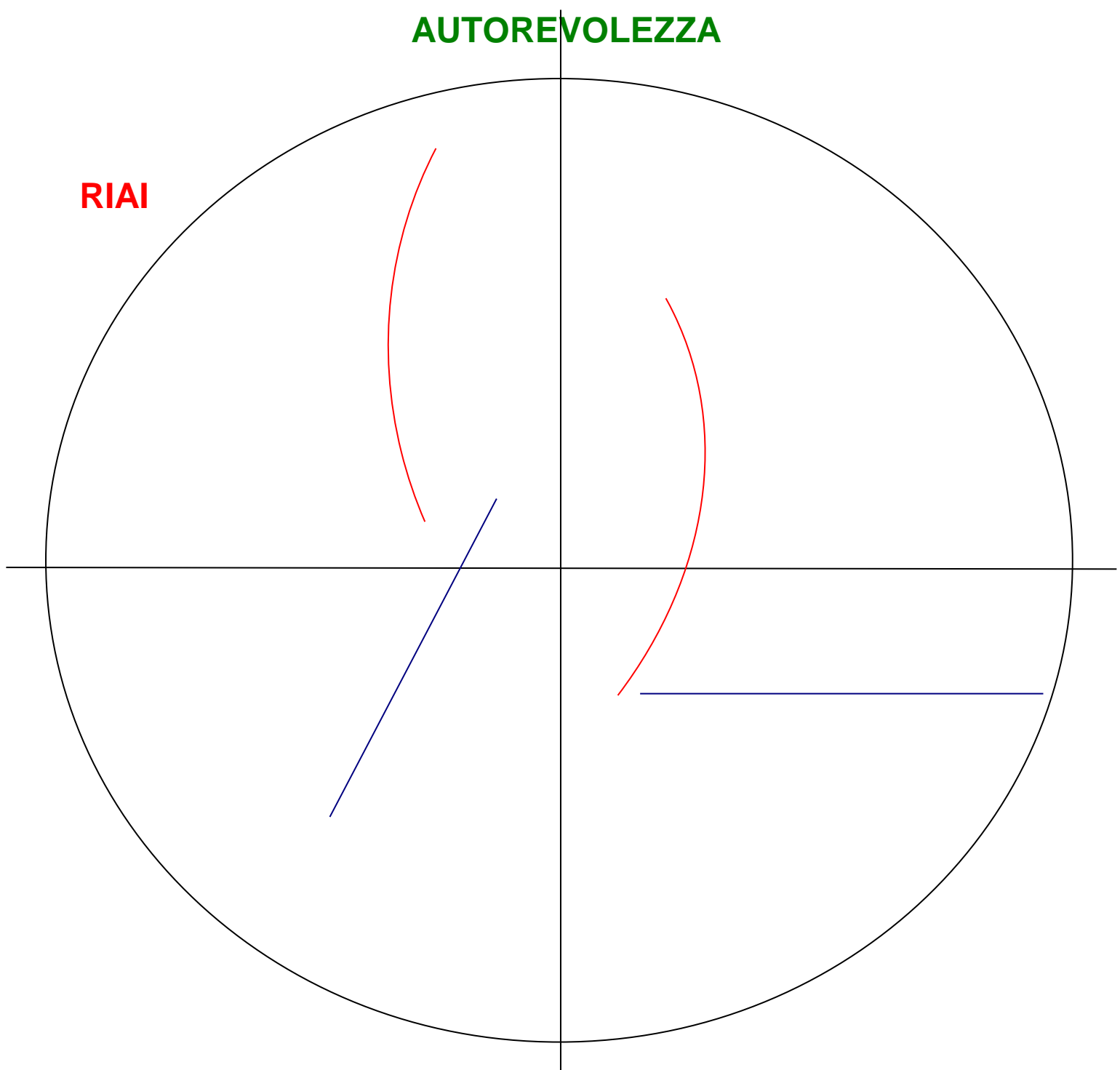
**KUSHI MITAMA → ANIMA SENSIBILE E  
INTELLIGENTE  
FONTE DI SAGGEZZA**

**ARA MITAMA → ANIMA RUDE E VIOLENTA  
MA ANCHE FONTE DI CORAGGIO**

**NIGI MITAMA → ANIMA DOLCE FONTE DI EMPATIA  
DI FIDUCIA - DI RISPETTO E  
AMICIZIA**

**SACHI MITAMA** → ANIMA FELICE - OTTIMISTA  
E BRILLANTE - FONTE DEI  
BUONI SENTIMENTI

**AIKIKEN - AIKIJO** → FERMEZZA  
E INTUIZIONE



**FLESSIBILITA'**

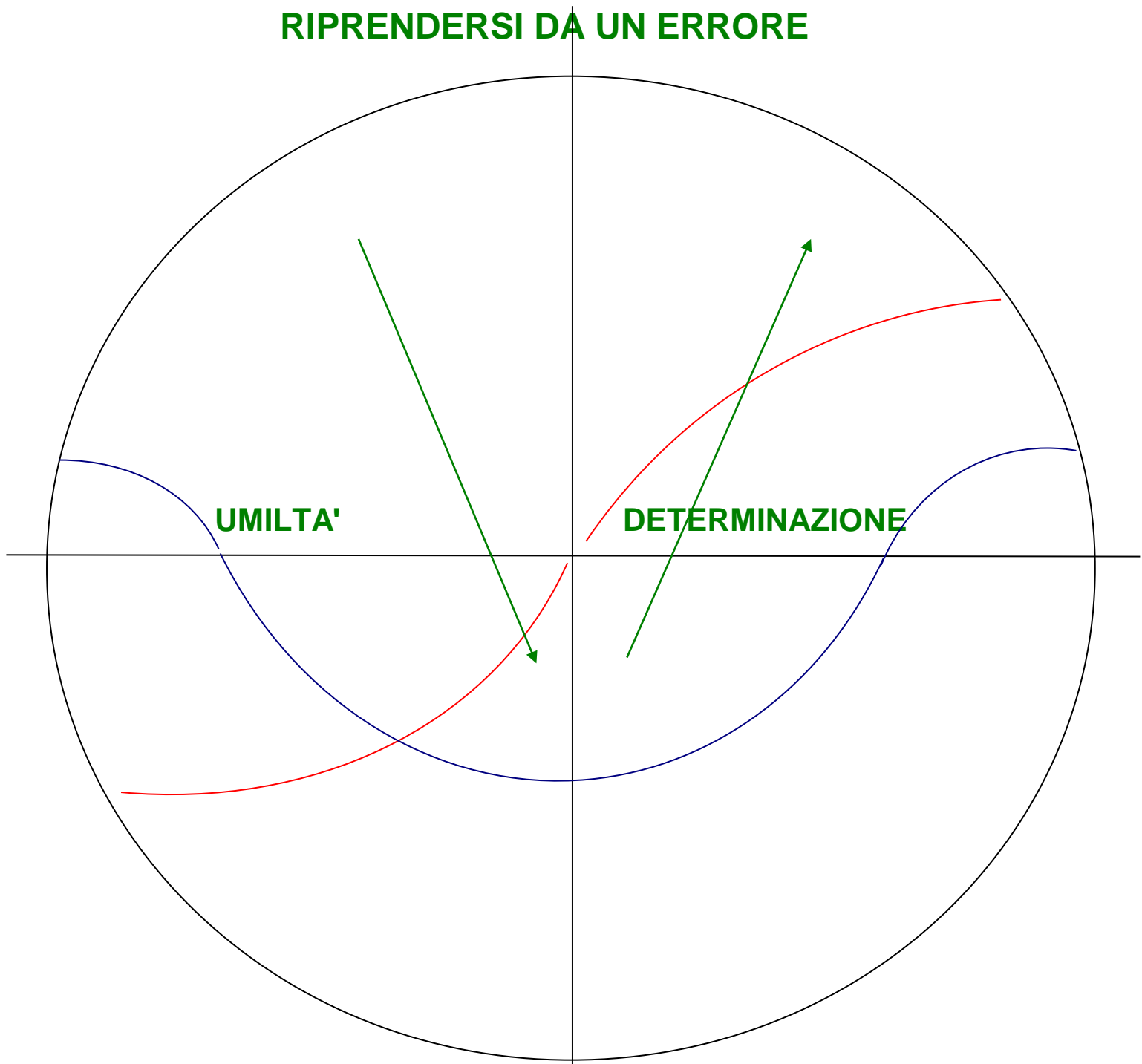
**AIKI KEN : C'INSEGNA AD AGIRE CON DECISIONE  
- FERMEZZA E LEALTA'**

**AIKI JO : CI AIUTA A SVILUPPARE L'INTUITO**

**I MOVIMENTI SONO INTEGRATI E INTERCAMBIABILI FRA LORO**

**UKEMI → FAR PACE CON  
LA TERRA**

**RIPRENDERSI DA UN ERRORE**



|  
**FIDUCIA**

**IMPARARE DAI PROPRI ERRORI  
CADERE RIALZARSI E RIPARTIRE**

Massimiliano Furlanetto











