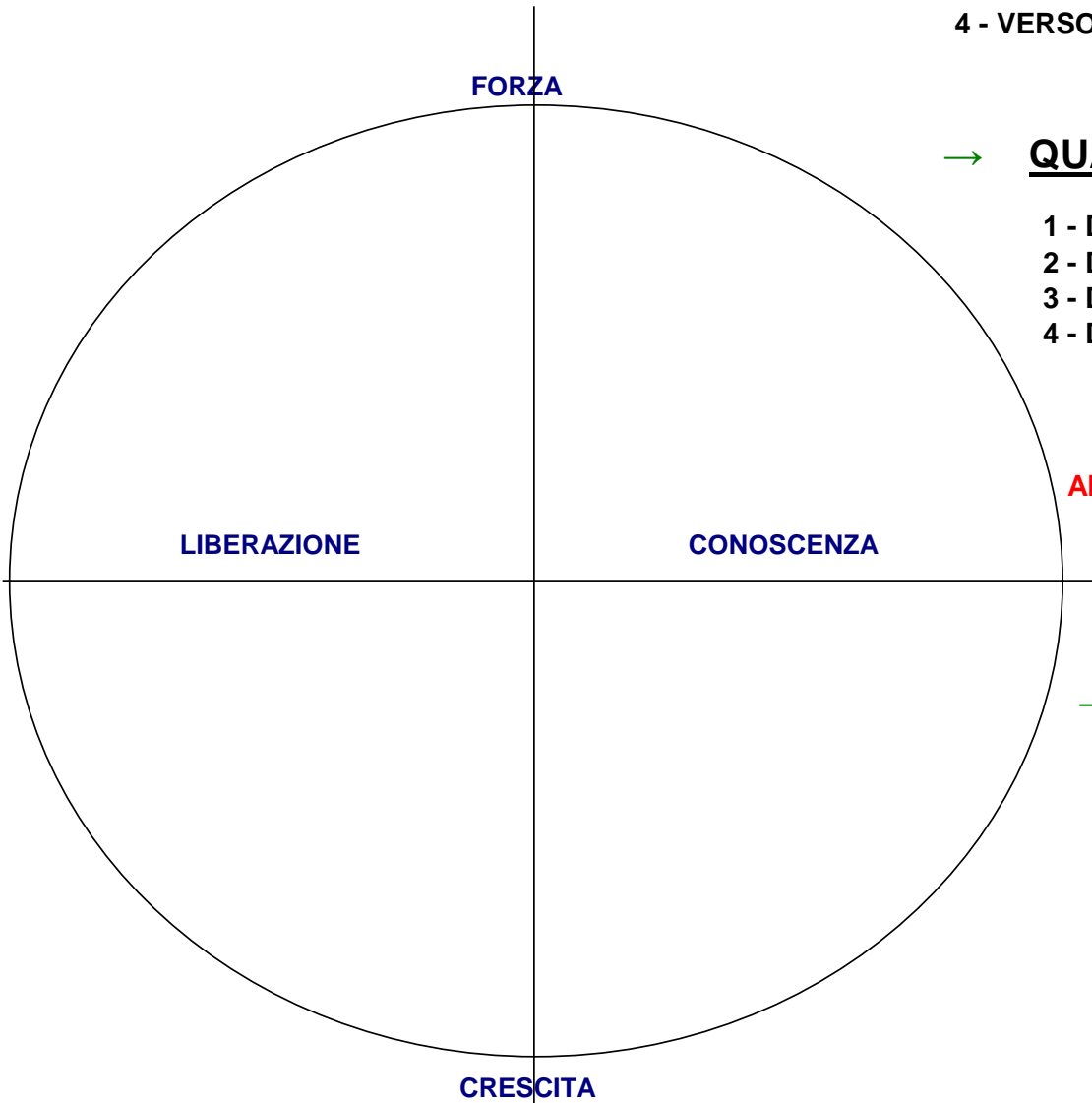


I PILASTRI

SHI HO → UNIVERSALITA'

SHIHO GIRI → QUATTRO GRATITUDINI

- 1 - VERSO L'UNIVERSO
- 2 - VERSO GLI ANTENATI
- 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

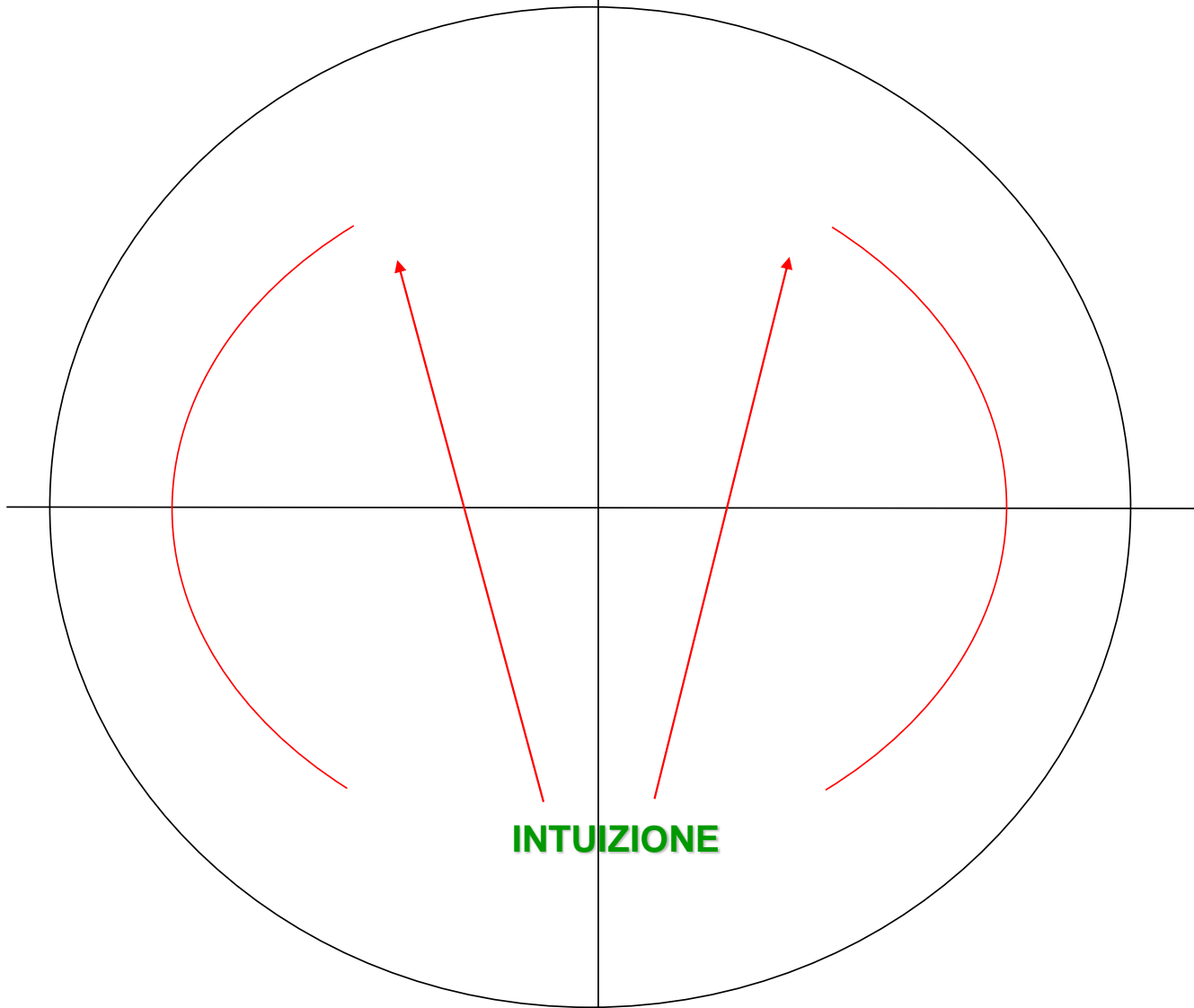
CONSIDERARE LE COSE DA OGNI ANGOLAZIONE

ESSERE IN GRADO DI MUOVERSI IN QUALSIASI DIREZIONE



IRIMI → ENTRATA - ANTICIPO

ANDARE ALLA FONTE E FONDERSI



INTUIZIONE

IRI: PENETRARE - TRAPASSARE

MI: IL CORPO (DEL BIMBO NEL VENTRE MATERNO) MA E' ANCHE L'ACQUA CHE SCORRE

IRIMI: METTERE IL PROPRIO CORPO NEL CORPO DELL'AVVERSARIO
(PENETRARE ALL'INTERNO DELLA GUARDIA DELL'AVVERSARIO)



ENTRARE IN UN ATTACCO

PROFONDAMENTE - FISICAMENTE - SPIRITUALMENTE

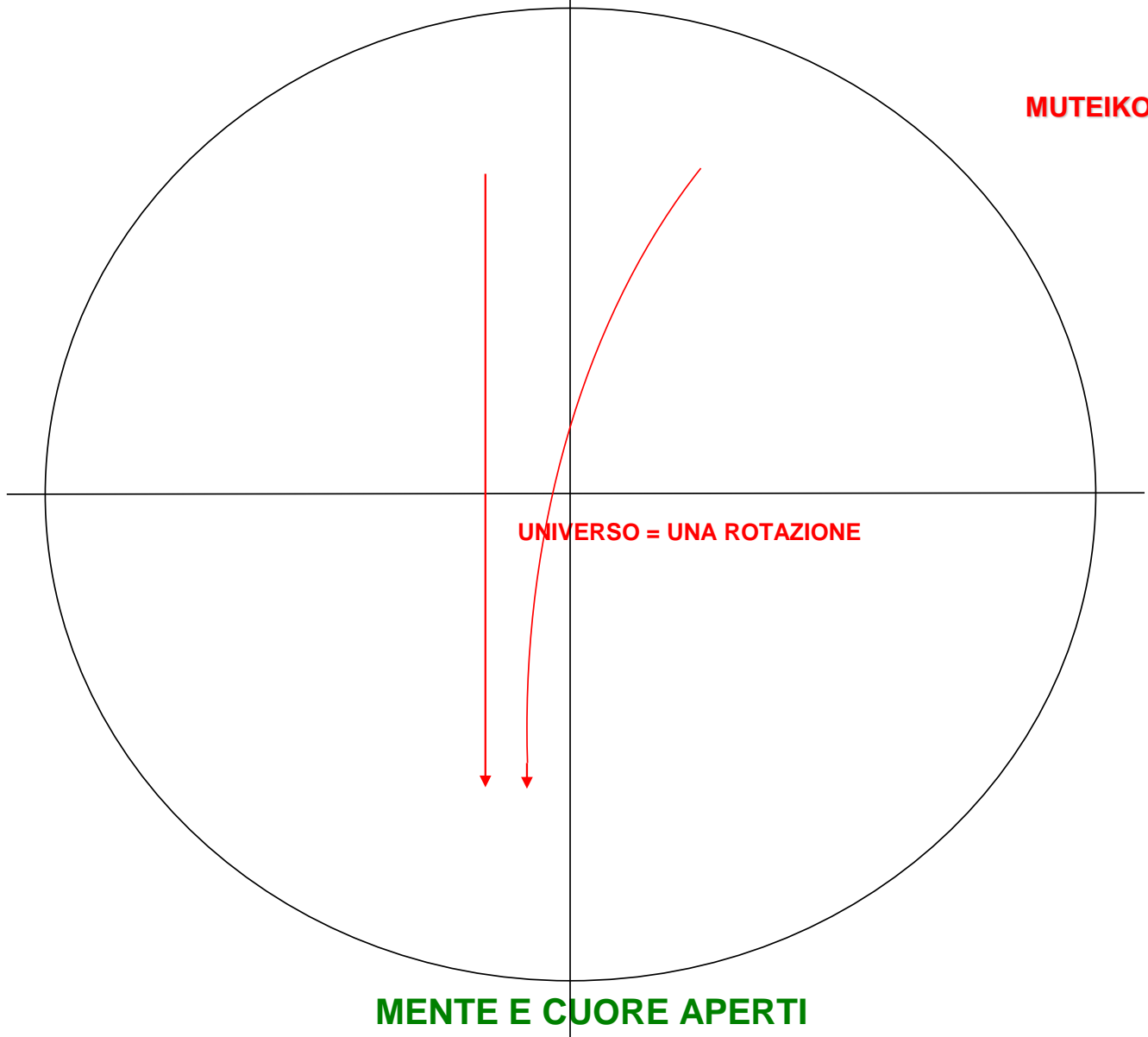
DIVENTANDO TUTT'UNO CON LA FORZA OFFENSIVA

COSI' DA DISPERDERLA



KAITEN → APERTURA E CAMBIAMENTO

CALARSI NELLA PROSPETTIVA DELL'ALTRO



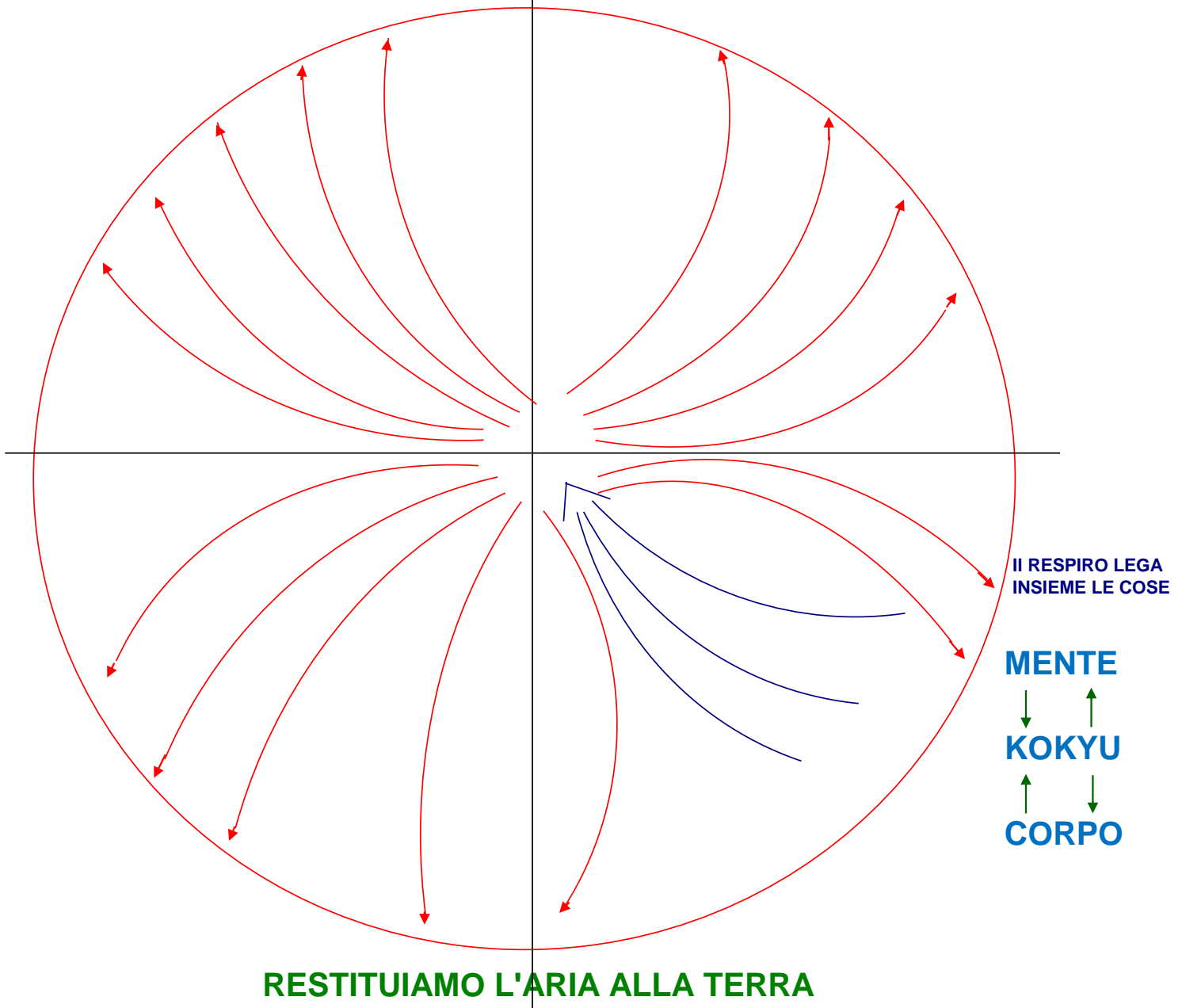
VOLGERE IL PROPRIO UNIVERSO

ALL'UNIVERSO DELL'AVVERSARIO



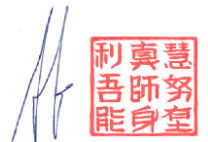
KOKYU → IL CONTROLLO DEL RESPIRO

RACCOGLIAMO L'ARIA DAL CIELO

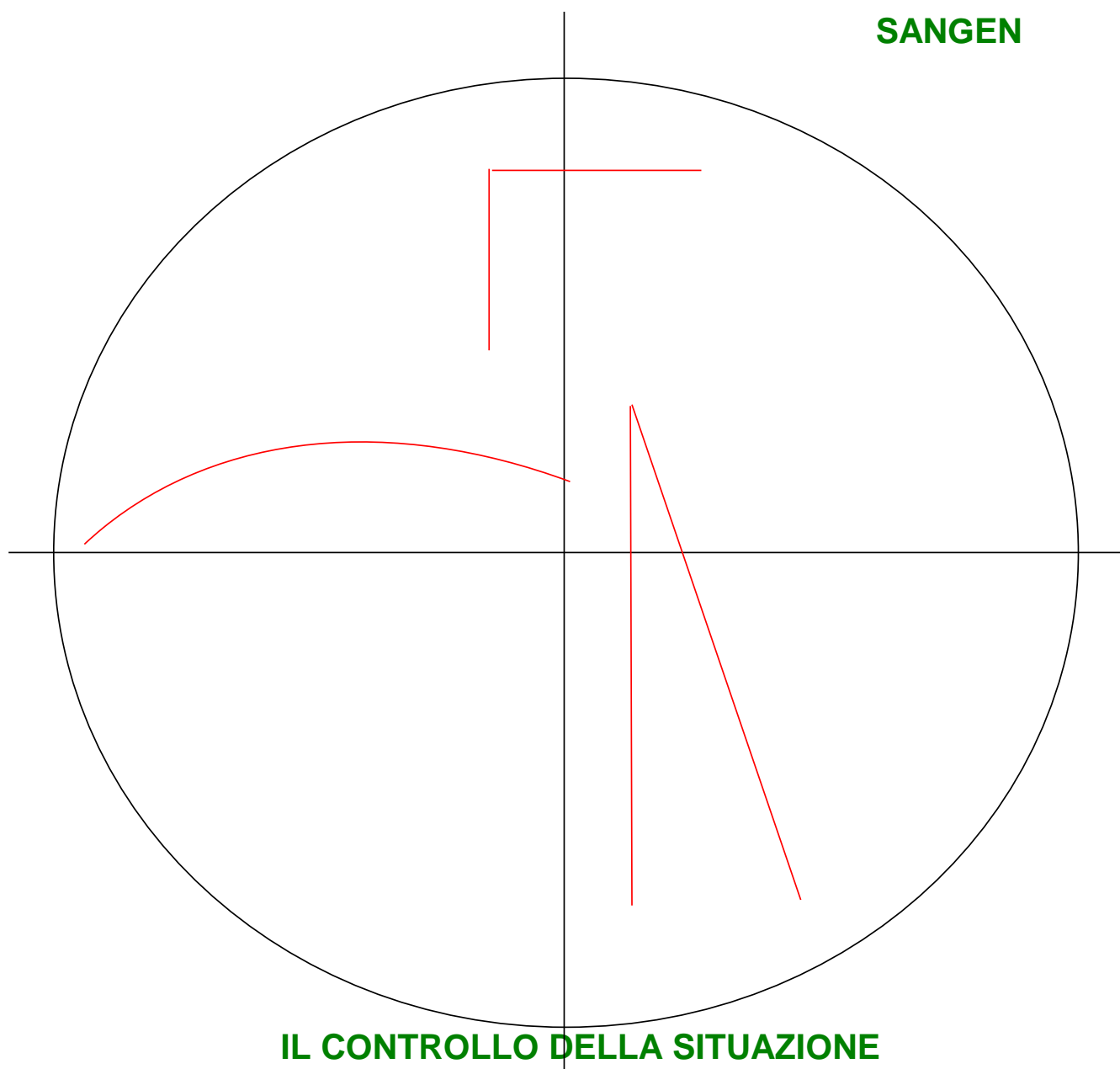


**TECNICAMENTE KOKYU SI TRADUCE IN ENERGIA CONCENTRATA
E BUONA SCELTA DI TEMPO**

**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'



FRENARE LE COSE QUANDO S'INFIAMMANO

MANTENERE L'EQUILIBRIO DEL CORPO

LA POSIZIONE DEL CORPO RIFLETTE IL NOSTRO PENSIERO



L'UOMO (essere umano)

GLI ELEMENTI DELL'UNIVERSO

Terra - Acqua - Aria (Cielo) - Fuoco

E QUELLI DELLA NATURA

Ichirei - Shikon - Sangen - Hachiriki

ICHIREI



UNO SPIRITO

SHIKON



QUATTRO ANIME

SANGEN



TRE FONDAMENTI

HACHIRIKI



OTTO FORZE (POTERI)



TERRA



(KO-TAI)

KI HON WAZA

Tecniche di base

Rappresenta la base di partenza, le fondamenta della pratica il **KI HON**

All'interno di queste

Katame Waza
Nage Waza

ACQUA



(JU-TAI)

KI-NO-NAGARE WAZA

Tecniche fluide secondo diversi livelli crescenti

Rappresenta l'inizio dello studio dell' **AWASE**, il percorso che ci accompagna nel passaggio dal **KI-HON** al **KI-NO-NAGARE**

All'interno di queste

Oyo Waza
Henka Waza

Tecniche di applicazione
Tecniche di variazione

ARIA



(RYU-TAI [EKI-TAI])

KI-NO-NAGARE WAZA nel pieno della sua evoluzione tecnica

Tecniche fluide / liquide

Rappresenta l'assimilazione completa dell'**AWASE** che si cerca e si trova anche se non ci viene offerto

l'energia dell'attacco viene incanalata nel modo più efficace

Alta espressione tecnica del **KINONAGARE**, dove il corpo e la mente si comportano come l'acqua che scorre tranquilla o impetuosa mutando e adeguando la propria forma agli scenari che gli si presentano

All'interno di queste

Kaeshi Waza
Kanren Waza
Kasumi Waza

Tecniche di risposta o di reazione
Tecniche concatenate o di concatenazione
Tecniche della nebbia tra queste rientrano le tecniche segrete **Himitsu Waza**

FUOCO



(KI-TAI)

KI MUSUBI
TAKE MUSU AIKI

Stato Energetico

Rappresenta il livello ultimo (il punto di riferimento ideale)

Obake Waza

Non esiste più niente da colpire

il **KINONAGARE** lascia il posto al

KIMUSUBI (legare l'energia)

la tecnica si annulla e diviene

TAKEMUSU AIKI

(fonte inesauribile dell'unione energetica)



**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

Chakra della sorgente del fuoco sacro
(SEIKA TANDEN)



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

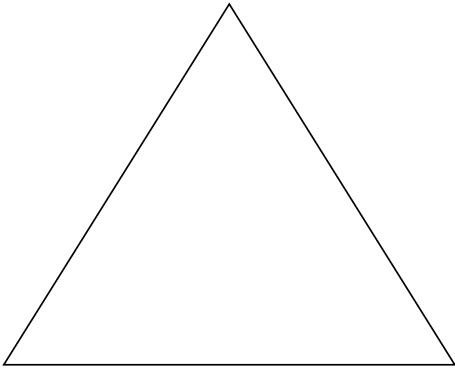
NIGI MITAMA → ANIMA DOLCE FONTE DI EMPATIA
DI FIDUCIA - DI RISPETTO E
AMICIZIA

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



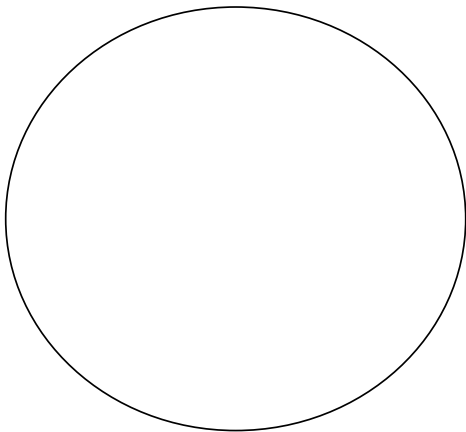
SANGEN → TRIANGOLO CERCHIO E QUADRATO

SANKAKU



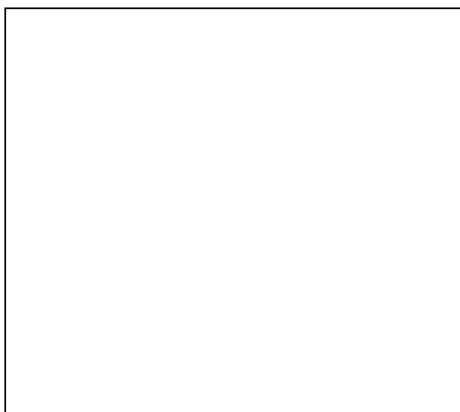
CIELO TERRA UMANITA'
CORPO MENTE SPIRITO
PASSATO PRESENTE FUTURO
**GENERAZIONE D'ENERGIA E POSTURA
FISICA PIU' STABILE**

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 ARIA FUOCO
LE QUATTRO QUALITA'
FREDDO CALDO PIOVOSO ASCIUTTO
**LA SOLIDITA' - LA BASE DEL CONTROLLO
INTEREZZA PERMANENZA
STABILITA' LEALTA'**



HACHIRIKI → OTTO FORZE

MOVIMENTO → QUIETE

SOLIDIFICAZIONE → FLUIDITA'

ESTENSIONE → CONTRAZIONE

UNIONE → DIVISIONE

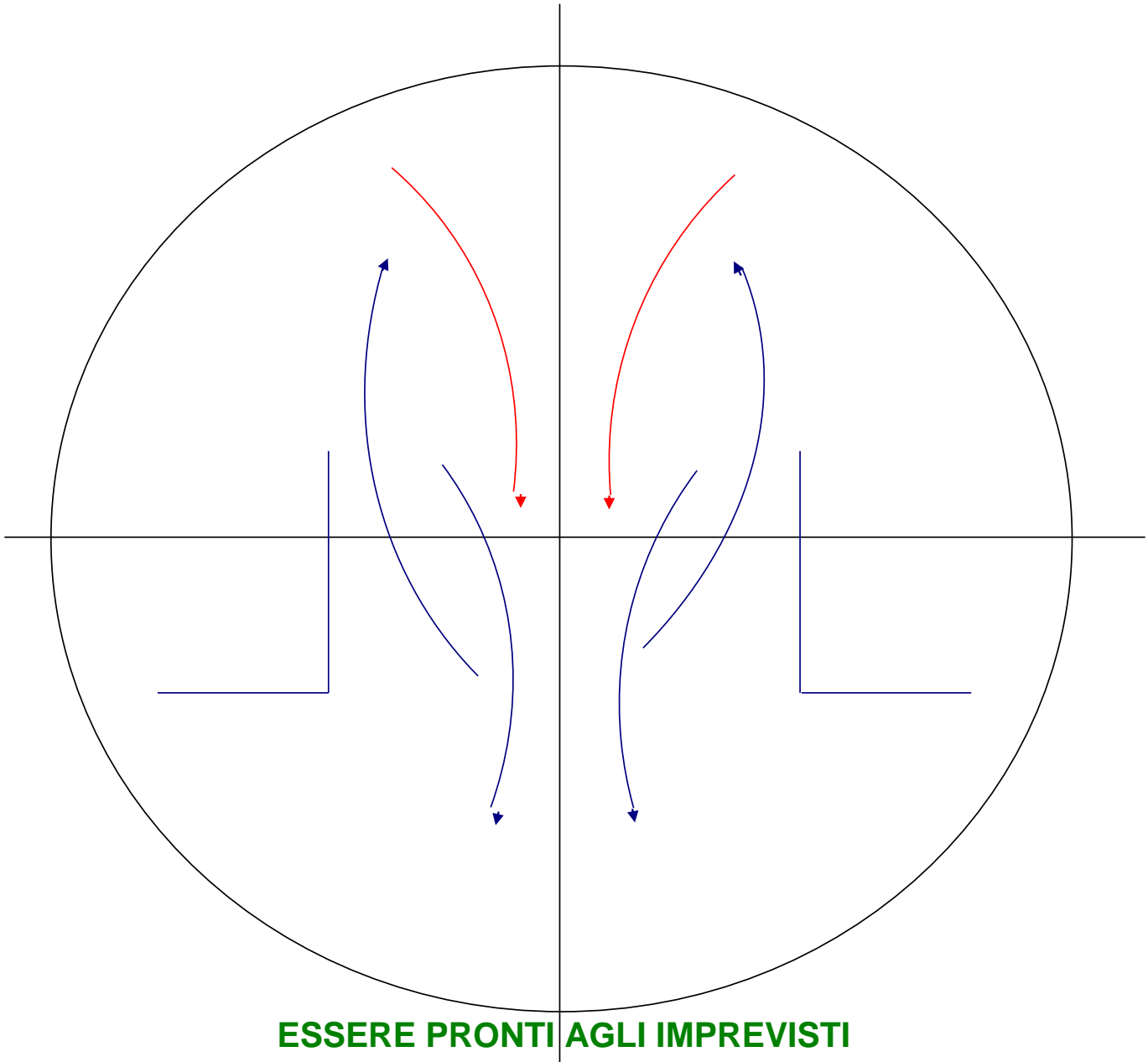
MUSUBI

il legame dell'Uomo con l'Universo e la Natura

UNO SPIRITO - QUATTRO ANIME - TRE FONDAMENTI - OTTO FORZE



USHIRO → AFFRONTARE L'IGNOTO



LO SVILUPPO DEL PROPRIO SESTO SENSO

L'INCONTRO CON LA MENZOGNA



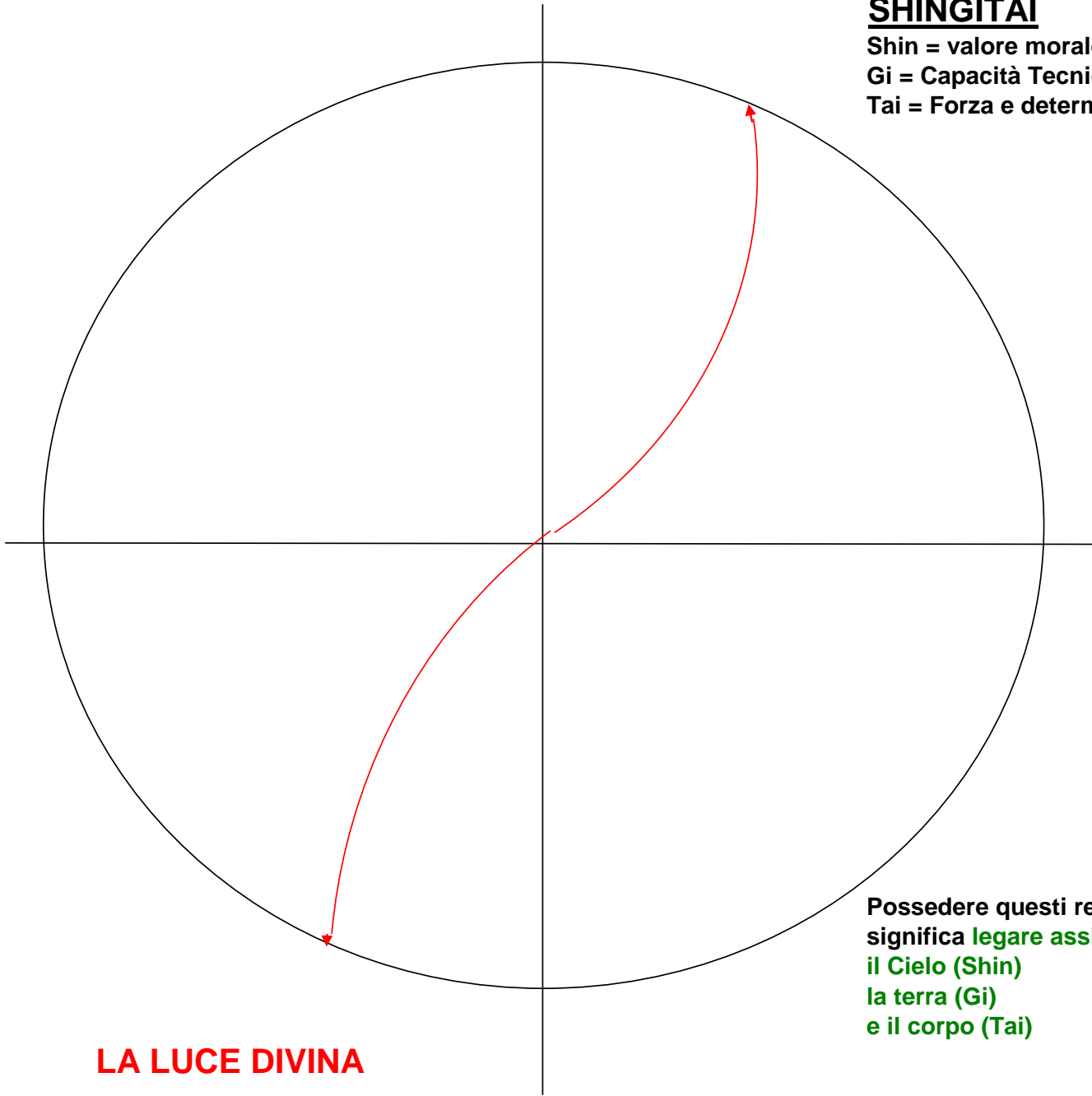
TEN CHI → L'EQUILIBRIO TRA CIELO E TERRA

SHINGITAI

Shin = valore morale e carattere

Gi = Capacità Tecnica

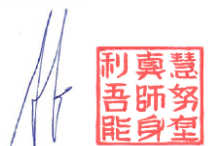
Tai = Forza e determinazione



Possedere questi requisiti
significa **legare assieme**
il Cielo (Shin)
la terra (Gi)
e il corpo (Tai)

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

(MORIHEI UESHIBA)



AIKIKEN - AIKIJO → FERMEZZA E INTUIZIONE

AUTOREVOLEZZA

RIAI

FLESSIBILITA'

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

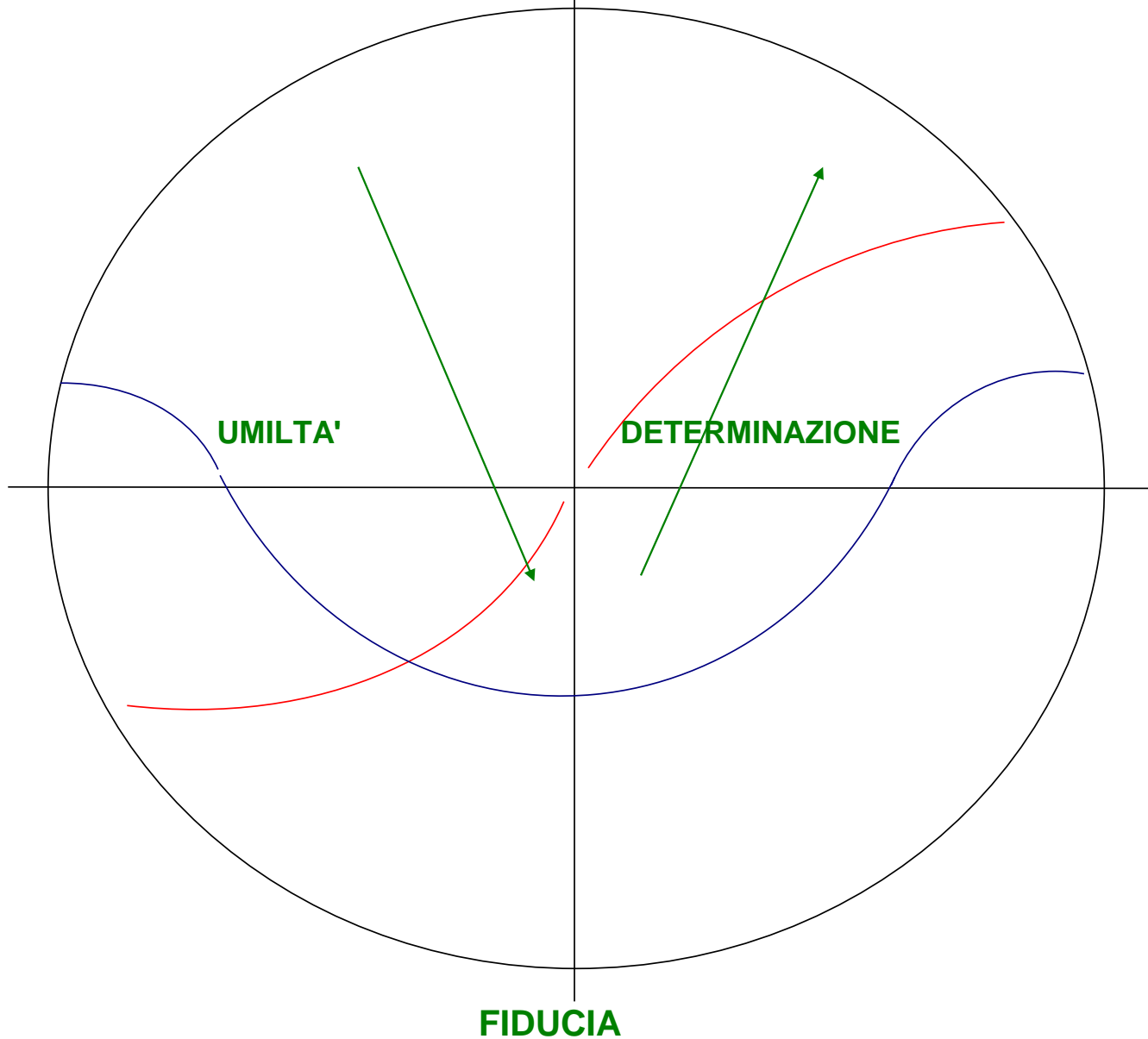
AIKI JO : CI AIUTA A SVILUPPARE L'INTUITO

I MOVIMENTI SONO INTEGRATI E INTERCAMBIABILI FRA LORO



UKEMI → FAR PACE CON LA TERRA

RIPRENDERSI DA UN ERRORE



IMPARARE DAI PROPRI ERRORI
CADERE RIALZARSI E RIPARTIRE



**LE TECNICHE DELL'AIKIDO CAMBIANO CONTINUAMENTE;
OGNI INCONTRO E' UNICO, E LA CORRETTA REAZIONE DEVE
EMERGERE SPONTANEAMENTE.
LE TECNICHE DI OGGI SARANNO DIVERSE DOMANI.
NON LASCIATEVI COINVOLGERE DALLA FORMA
E DALL'APPARENZA.
IL VOSTRO OBIETTIVO FINALE DEVE ESSERE
QUELLO DI DIMENTICARE LA TECNICA.**

(MORIHEI UESHIBA)