

Aikido: Percezione corporea positiva

Le sequenze di movimento dell'aikido si basano sulle forme ancestrali del movimento: la spirale e l'onda, che si ritrovano ovunque in natura e anche nel corpo umano e nei suoi gesti. Questi movimenti circolari e spiraliformi naturali e armoniosi racchiudono un'elevata quantità di percezione corporea positiva.



L'aikido si presta alla perfezione per l'allenamento di una percezione positiva del corpo e di sé. Una conoscenza più approfondita delle origini e delle correlazioni delle sequenze motorie favorisce un'integrazione mirata degli esercizi di percezione nelle lezioni di sport e di movimento.

Focalizzarsi su sé stessi, sul proprio centro, consente una percezione consapevole del proprio corpo e dei propri movimenti (senso della posizione, senso del movimento). Con l'aiuto del partner e della sua energia, risulta inoltre possibile allenare la percezione in relazione all'ambiente (senso della forza). Gli esercizi eseguiti in coppia consentono anche di allenare la capacità di adattamento al partner e alla sua percezione.

In questo mini dossier presentiamo una serie di esercizi di aikido incentrati su tre aspetti: senso della posizione, senso del movimento e senso della forza.

Senso della posizione

- [Tsuki](#)
- [Ai Dori](#)
- [Tecnica Tsuki-Ikkyo](#)

Senso del movimento

- [Katate Dori](#)
- [Ushiro Rio Katate Dori](#)
- [Tecnica Shomen Uchi - Ikkyo](#)

Senso della forza

- [Attacco Ai Dori](#)
- [Tsuki](#)
- [Tecinca Riote Katate Dori - Nikkyo](#)

Documento da scaricare

- [Aikido](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO