

REFERAT AIKIDO

Aikidō înseamnă „*calea armonizării energiei*” fiind artă marțială pur defensivă. Denumirea vine de la trei ieroglife care au următoarele semnificații:

Ai (jap. 合) – armonie

Ki (jap. 気) – spirit

Do (jap. 道) – cale

Aikido este o artă marțială japoneză practică în prezent în întreaga lume. În spatele aruncărilor puternice, imobilizărilor și fixărilor din Aikido se află unele principii foarte simple: îndepărtați-vă de linia directă de atac a atacatorului dumneavoastră, și prin absorbția și deformarea a forței de atac, dușmanul tău este dezechilibrat și învins cu energia lui sau agresiunea lui.

Aikido nu folosește forța împotriva puterii, dar folosește corpul și mintea pentru a direcționa în altă parte forța adversarului. Pentru că scopul său principal nu este de a se folosi de această forță pentru a răni adversarul, căci Aikido a fost adesea numită o artă marțială "non-violentă".

În practica de zi cu zi, elevul de Aikido urmărește fermitatea, stabilitatea, sobrietatea și eleganța, care face din Aikido una dintre artele marțiale cele mai puternice și frumoase în exprimarea artistică, și în timp conservă potențialul acestei arte ca una dintre cele mai eficiente arte de auto - apărare .

Aikido poate fi practicat de către toate persoanele, indiferent de vârstă sau capacitatea athletică. Practicarea sistematică de Aikido duce la o formă fizică crescută și la un corp mai flexibil.

Cel care a fondat această artă marțială este maestrul japonez Morihei Ueshiba (1883-1969) și se bazează pe utilizarea forței adversarului prin aplicare de tehnici articulare și eschive realizate prin *tai sabaki* (pivotări în arc de cerc). În aikido se utilizează proiectări, luxări, strangulări și în mică măsură, lovituri. Aikido își are rădăcinile în jujitsu și tehnicile de luptă cu sabia și sulița utilizate de samurai în Japonia medievală, dar multe dintre tehnicile sale sunt invenția maestrului Ueshiba.

"O artă marțială pentru pace ..." Acesta este modul în care a fost descris Aikido. Spectatorii care urmăresc demonstrații de Aikido sunt încântați de mișcările grațioase și curgătoare, și modul în care aparent fără efort atacatorul este aruncat pe saltea. Uneori ni se pare că atacatorii pur și simplu se aruncă și cad în avans, și cei care privesc cred că este prea multă „cooperare”.

Când Morihei Ueshiba, fondatorul Aikido-ului, a fost în viață, nimeni nu a pus la îndoială această artă. Ueshiba a fost un spadassin instruit, un practicant de Aiki-Ju-Jitsu, care a dezvoltat încet Aikido de-a lungul mai multor decenii. În Aikido, Ueshiba a creat o artă care i-a permis să meargă pe tatami și la optzeci ani vechi, și să-și arunce atacatorii în jurul său ca eșarfele aruncate din mânecă de un magician.

Aikidoka Irina Georgiana Mates