

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 a fost fondat de 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.

Am început să practic Aikido de la vârsta de cinci ani, împreună cu sora mea. Am îndrăgit de la început aceste antrenamente la Aikido și am venit întotdeauna cu foarte mare plăcere la sală.

Consider că această artă marțială de autoapărare mă ajută să capăt încredere în puterile mele, să mă disciplinez și devin mai puternică. Este foarte importantă pentru mine să practic Aikido deoarece aici învăț să mă apăr de un eventual agresor sau agresori.

Atunci când mă antrenez îmi plac în special procedeele de aruncare și kata tomiki de cujiț. Procedeele de Aikido pentru atacurile și prinderile din spate sunt și ele favoritele mele.

Aikidoka Maria-Alexandra Mateș