

AIKIDO

Para niños IEL 合気道



La base del Aikido es la no-violencia

"Herir a un oponente es herirte a ti mismo. El arte de la paz es controlar la agresión sin producir daños.

El verdadero guerrero es invencible porque no lucha con nadie. Vencer significa derrotar la idea de disputa que albergamos en nuestra mente."

Morihei Ueshiba -O Sensei-

Dojo da Luz
www.aikido-duran.com



Aikido para niños en el IEL

Beneficios de la práctica de Aikido para niños

Los movimientos de Aikido están en constante búsqueda de armonía. Respeto por el lugar de práctica y por el ambiente que les rodea, familia, amigos. El Aikido, arte marcial japonesa fundada por el maestro Morihei Ueshiba, fué declarada por la ONU como la arte marcial de la paz. Tiene como objetivo el desarrollo físico, mental y relacional del niño.

Cualquier persona puede practicar ya que no es necesario el uso de fuerza física. Los movimientos circulares neutralizan el ataque aprovechando la fuerza del propio ataque y no en oposición directa.

Es claramente el hecho de no haber competición lo que lo diferencia de otras disciplinas. Cada niño cuenta con el apoyo total del profesor y su única preocupación será la de superarse cada día, evolucionando a su ritmo.

En las clases aprenden a caer, tener equilibrio, coordinación en el movimiento, controlar la respiración. Clases divertidas donde además de la técnica hacemos juegos y ejercicios para fomentar el espíritu de ayuda, y el desarrollo de la imaginación y concentración. Crecer con una buena forma física, fortalecer los músculos, la movilidad de las articulaciones, la flexibilidad y los reflejos así como mejorar la auto-estima son algunas de las cualidades que la práctica regular confiere al Aikidoka.



Sensei Pablo Durán 5º Dan Aikikai Tóquio

Sensei Elisa Stern 1º Kyu fundadora Aikido Verbal Portugal

Sensei Vítor Marques 1º Kyu Aikikai

