

## **Autogesty 2010 – Liceo cantonale di Mendrisio - 26 aprile 2010**

La nostra Associazione ha accolto con grande piacere l'invito di alcuni nostri giovani aikidoka, allievi del Liceo cantonale di Mendrisio, per partecipare ad una delle giornate autogestite dagli studenti e presentare l'Aikido.

Yvette ha curato l'introduzione teorica all'Aikido e ha presentato gli istruttori (Bernhard e Andrea) alla ventina di studenti radunatisi sul tatami, ringraziandoli per la loro partecipazione all'evento e augurando loro di poter sviluppare tutti insieme alcune tecniche di quest'arte non violenta, ponendo l'accento sul concetto della pratica armoniosa evitando l'uso della forza fisica; ai giovani è stato spiegato che l'Aikido non è uno sport di autodifesa e da combattimento e che si tratta di una importante via per migliorare e sviluppare l'abilità fisica, la concentrazione mentale e la forza psichica.

Bernhard ha spiegato e guidato il Kentotaiso (movimenti per lo sviluppo della coordinazione e della flessibilità, contando per mantenere il ritmo);



Andrea ha proseguito con la spiegazione e l'esecuzione di esercizi di Stretching a terra, di Ushiro ukemi, nella sequenza fino ad Handachi;

Bernhard ha ripreso la lezione per la spiegazione e l'esecuzione di Ushiro ukemi in piedi e l'approccio alla tecnica di Katatedori irimi invitando i giovani a provare prendendo il corretto contatto, ad interagire senza resistenza e a procedere senza combattere; ha quindi proceduto alla spiegazione di come effettuare alcuni esercizi per lo sviluppo del KI: braccio impiegabile, spingere il compagno da dietro, corpo insollevabile, invitando i giovani a provare sottolineando che l'abilità d'esecuzione e di comprensione del KI si conquistano con la pratica costante;



Yvette e Andrea hanno proceduto con una dimostrazione di alcune tecniche di Bokkendori, lentamente per permettere ai giovani di osservare i movimenti e in seguito con buon ritmo;

Andrea ha in seguito spiegato come eseguire zemponage (caduta in avanti), facendo provare i giovani che hanno dato una buona dimostrazione nell'esecuzione;



Bernhard ha sviluppato l'approccio alla tecnica di Katatedori tenkan ikkyo, chiamando Zeno e Luca per una dimostrazione: i giovani erano molto attenti...e concentrati nella prova...

Andrea e Bernhard hanno mostrato l'esecuzione di alcune tecniche di Jonage e al termine tutti si sono cimentati nella pratica di Kokyu dosa.



Il pomeriggio si è concluso a soddisfazione di tutti.

Ringraziamo i giovani studenti per la loro disponibilità all'approccio all'Aikido e ci auguriamo di aver suscitato il loro interesse per quest'Arte gentile ed efficace, particolarmente adatta per la valorizzazione delle qualità umane e lo sviluppo della coordinazione tra mente e corpo allo scopo di vivere un'esistenza dinamica e armoniosa.

Arigato

Bernhard, Andrea e Yvette

