



AIKIDO

Profesor: Jorge Rojo

7º Dan del Aikikai de Tokio, recibió el Premio Shihan, Maestro Modelo 2013. Instructor: Kerlix Colina (2ª Dan del Aikikai de Tokio)

AI: UNIÓN

KI: ENERGÍA

DO: CAMINO

El Aikido es paz interior, aunque en apariencia se le considera como un arte de defensa personal. Es un conjunto de técnicas con connotaciones filosóficas, es una práctica del cuerpo y del espíritu basada en las antiguas Artes Marciales japonesas.

El Aikido busca que la mente domine al cuerpo; enseña que derrotar a alguien tiene un valor relativo. El Aikido marca una gran evolución con respecto a otras artes tradicionales puramente físicas, al buscar disuadir al adversario y neutralizar su intención agresiva en lugar de abatirlo.

Este principio de "no violencia", base mental del Aikido, consiste en hacer el "vacío" en sí mismo para comprender y aproximarse a todo lo que nos rodea, cualquiera que sean las manifestaciones: calma o violencia, pacíficas o destructivas, de manera de ponerse en perfecta armonía con este "Universo".

El Aikido es una perfecta escuela de enseñanza, de experimentación y de desarrollo de los valores morales y físicos del individuo. Representa un método de educación integral:

- a) Físico: la práctica de esta disciplina mejora la salud.
- b) Técnico: la ejecución de los movimientos impone el estudio del desequilibrio, el conocimiento y la utilización de la energía, el desarrollo de los reflejos.
- c) Moral: la coordinación física y mental que condiciona la realización de cada técnica provoca, al mismo tiempo que la transformación física externa del cuerpo, una metamorfosis interna de orden moral.

Valor Taller: \$28.000

Tarjeta Vecino Las Condes: \$23.000

Inicio: Sábado 6 de enero

Término: Sábado 27 de enero

Duración: 4 sesiones

Horario: 11:30 a 12:45 horas