



Aikido e Ginnastica meditativa

4 incontri ZOOM (gratuiti) al martedì sera,
con ripetizione alla mattina del mercoledì

"La via e la filosofia dell'Aikido"

Martedì, 2 feb ore 20:00, conferenza con Willi Maurer

L'origine e l'etica dell'Aikido, creato dal Maestro Morihei Ueshiba, che, dopo essere sopravvissuto alle atrocità della seconda guerra mondiale, ha sviluppato un'arte marziale radicata in una filosofia dell'amore.

Ai = armonia, Ki = l'energia fisica unita a quella spirituale, Do = una via che ci fa crescere sul piano spirituale.

Meeting link: <https://us02web.zoom.us/j/86061316141?pwd=Sy80Q0lzaktYZy9UeEYyY1UxMGdjdz09>

Mercoledì 3 feb ore 10:00, ripetizione, conferenza

Meeting link: <https://us02web.zoom.us/j/82799515402?pwd=bXBZRzR0cFZZVWt4U1ErRWphSlIJQT09>

"Sperimentare la collaborazione con la forza della gravità"

Martedì, 9 feb 20:00 esercizi di base con Willi

Movimenti rallentati, da eseguire senza partner per trovarsi in armonia con la gravità

Meeting-Link: <https://us02web.zoom.us/j/89677033737?pwd=NEhMa0tJRWWjNEl1cStnOU1RWmp0dz09>

ID riunione: 896 7703 3737 Passcode: 747028

Mercoledì, 10 feb ore 10-11, ripetizione: "Sperimentare la collaborazione con la gravità"

Meeting-Link: <https://us02web.zoom.us/j/83556086592?pwd=UDBGakFaMzBoY2VleUdEZHFsa2xtUT09>

ID riunione: 835 5608 6592 Passcode: 069339

"Sperimentare i movimenti spiraldinamici"

Martedì 16 feb ore 20:00, esercizi di base con Willi

Sperimentare la forza della gravità in relazione con quella della forza centrifuga. Due energie che saranno "collaboratori" nella pratica dell'Aikido.

> A partire da questo incontro ci potrebbe servire anche un bastone (manico di scopa, lunghezza ca. 120 cm)

Meeting-Link: <https://us02web.zoom.us/j/85121081933?pwd=UUVRdjZ3o2a0x0dC9aRCt5Q2JNdz09>

ID riunione: 851 2108 1933 Passcode: 865335

Mercoledì, 17 feb ore 10-11, ripetizione: "Sperimentare i movimenti spiraldinamici"

Meeting-Link: <https://us02web.zoom.us/j/89269812086?pwd=cjlaTFhmRG51UjZiVjZOd0phWFY1QT09>

ID riunione: 892 6981 2086 Passcode: 660089

"Aiki-Jo, l'arte dei movimenti con il bastone"

Martedì 23 feb ore 20:00, esercizi di base con Willi e Claudio Ferri

Il bastone ci serve da mezzo didattico per giocare con le energie della natura, energie che si sperimentano nell'Aikido, usando poi i segreti della "mano spada" con delicatezza, sempre al di là della violenza.

> Ci serve un bastone (manico di scopa, lunghezza ca. 120 cm)

> Per pochi esercizi, le lampade devono essere allontanate dallo spazio d'azione o essere in alto (min. 3 metri).

> Certi esercizi si possono praticare anche sintonizzati con un partner.

Meeting-Link: <https://us02web.zoom.us/j/89773546930?pwd=aktyY3VTSFcvV2pDQnhINTh4RDUzdz09>

ID riunione: 897 7354 6930 Passcode: 712495

Mercoledì, 24 feb ore 10-11, ripetizione: "Aiki-Jo, l'arte dei movimenti con il bastone"

Meeting-Link: <https://us02web.zoom.us/j/83873132587?pwd=Wmx5UUdzeVN6RkN6VUd5aU92N2Zadz09>

ID riunione: 838 7313 2587 Passcode: 304324

Link-Info: Willi Maurer, +41 76 583 0051



Aikido e Ginnastica Meditativa

BOSCO LUGANESE

presso il Circo Fortuna, via della Chiesa 2

Allenamento regolare, sempre giovedì dalle 19:30 alle 21:15

Costo, adulti: Fr. 40.-, ragazzi, apprendisti, studenti: Fr. 20.- al mese
(Finché ci sono decreti covid non prendiamo nuove allievi, ma interessati sono sempre benvenuti come spettatori)

**L'Aikido deriva dalle arti marziali ed è
una via (DO) per sentirsi in armonia (AI)
con le forze della natura (KI).**

L'aikido ci permette di sviluppare l'equilibrio tra mente e corpo, la volontà spirituale, e di imparare ad usare la nostra forza al di là della violenza o dell'emozionalità.

La ginnastica meditativa permette di portarci in armonia con la gravità e di trovare un nuovo orientamento psicofisico.

Animatori:

Willi Maurer ha insegnato dal 1965 per 30 anni lo Judo per ragazzi,
e dal 1981 insegna l'Aikido e ginnastica meditativa.

Claudio Ferri pratica l'Aikido da 25 anni.

Film su YouTube, Aikido con W. Maurer: <https://www.youtube.com/watch?v=oMyh_qEDelk>

Per ulteriori informazioni: Willi Maurer, Aranno, 076 583 0051