

El Aikido, ficha de presentación

El Aikido es un arte marcial japonés cuyos movimientos distendidos, circulares y próximos a la danza, se revelan eficaces para neutralizar y disolver cualquier ataque. Considerado, por su propio fundador, como un arte para contribuir a la paz en el mundo, su práctica asidua proporciona rectitud y delicadeza, decisión y una aguda conciencia del propio cuerpo y de los constantes vínculos que nos unen a todos. El hecho de que sea una de las pocas disciplinas deportivas que excluyen la competición entre sus objetivos, impregna la práctica de cordialidad y espíritu colaborativo.

A edad reciente, la práctica del Aikido contribuye, especialmente, a una coordinación motriz muy rica en matices. Mediante juegos diversos, el cuerpo va desarrollando su propiocepción en diálogo con los movimientos del otro; se alternan continuamente ejercicios con derecha e izquierda estimulando, así, los dos hemisferios cerebrales por igual; estimula hábitos posturales saludables y una motricidad desde la relajación, la integridad corporal y la economía de movimientos.



Para personas adultas el juego va tomando conciencia a través de la práctica asidua. El encuentro con el otro sigue siendo el fundamento de cada ejercicio. Esta conexión nos permite comunicar, percibir, orientar, desequilibrar y disolver el ataque desde la relajación y la no violencia. Nuestro cuerpo va adquiriendo habilidades y una condición física proporcionada que nos permite abordar la práctica con seguridad creciente. Mientras, nuestra conciencia se agudiza y se abre a la visión de conjunto.

José Ángel Olalla: Licenciado en Bellas Artes y Multimedia, se formó en Francia también como maestro de Aikido. Es titulado por el ministerio de deportes y tiene el grado de tercer dan. Ha trabajado como profesor de Aikido desde 2005, ejerciendo, igualmente, varias actividades ligadas al arte en medio asociativo y desarrollo web.

En 2010 crea el proyecto TAIYO doyo donde comparte su Aikido en Madrid.

太陽道場 taio doyo

taio.es

info@taio.es

C/ Santa Ana, 6- 28005 Madrid

<M> La Latina/Tirso de Molina +34 622 633 374

