

Stefano Bresciani



10 buoni motivi per fare Aikido
Benefici che ho ricercato nei primi 10 anni di pratica



© Prodotto e distribuito da
Bushidokai ShinGiTai A.S.D.

www.BSGT.it

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo ebook può essere riprodotta senza l'autorizzazione scritta del suo autore. È espressamente vietato distribuire ad altri questo ebook, né in formato cartaceo né elettronico, né a titolo gratuito né a pagamento. La pirateria è reato. **Distribuito gratuitamente in esclusiva agli iscritti di BudoBlog.it**

Premessa

Questo non è il solito ebook ma un report “speciale” che condensa i miei primi, intensi e divertenti, anni di pratica dentro e fuori il tatami. Riporta integralmente, per una tua più agevole consultazione, i 10 articoli che ho pubblicato su www.BudoBlog.it tra Settembre e Novembre 2013.

Mi soffermerò, per esperienze e competenze personali ma soprattutto per benefici ricevuti in questi 10 anni di pratica, sull’arte marziale nipponica Aikido, anche se altre discipline hanno migliorato trasversalmente il mio modo di essere Uomo ancor prima di Budoka,

Di seguito troverai i (miei) **dieci buoni motivi per continuare o iniziare a frequentare un corso di Aikido** e, se dopo averli letti ti vorrai iscrivere, sarò molto felice di aver contribuito alla tua spinta motivazionale!!!

Buona lettura,

Stefano Bresciani

1° motivo: ho imparato a difendermi

Se vuoi imparare a difenderti, avere la certezza matematica che non ti accadrà mai nulla di grave nella vita, saprai divincolarti da qualunque tipo di aggressore o arma utilizzata (coltelli, bastone, pistole, bazooka), se vuoi fare Aikido allo scopo di evitare ladri, stupratori, pazzoidi assassini, malintenzionati di ogni genere, età e struttura fisica, devi sapere che ciò che ho imparato in questi 10 anni non mi è servito a nulla. Probabilmente se un giorno dovessi malauguratamente incontrare una di queste persone e fossi costretto a utilizzare ciò che ho appreso, cercherei di scappare o meglio ancora sferrare un bel calcio nei genitali... e poi scappare 😊

Ciò che l'Aikido mi ha donato in questi anni è stata una graduale forza interiore, sicurezza associata più a livello di autostima che di sicurezza fisica, una qualità spesso difficile da controllare senza un'adeguata preparazione psicologica o un supporto costante (come col tanto di moda "coach").

Ciò che realmente mi è servito è qualcosa di prezioso che oggi voglio provare a spiegarti con parole semplici, frutto di una consapevolezza dello spazio che mi circonda in ogni frangente, unito a una sottile percezione di eventuali pericoli o situazioni poco gradevoli. Conoscere meglio i miei limiti e punti di forza (come la corsa 😊), avere una visione più ampia della scontata strada dritta che devo percorrere, mi ha permesso di trovarmi a mio agio in ogni contesto, con chiunque, buttando dalla finestra ciò che per anni è stata il mio must: la “zona di comfort”. Il comfort a me non piace più di tanto, adoro camminare tranquillo ma in sottile allerta, mi piace dormire sonoramente ma con l’antifurto di casa inserito, mi aggrada il rilassamento ma sono più incline agli stati di serena concentrazione, che mi creano un’invisibile scudo persino sul piano verbale... In pratica mi sento sempre forte, non invincibile certo, ma accettabilmente capace di mostrare sempre il mio valore.

Se anche tu senti il bisogno di coltivare questo primo, importantissimo, beneficio, allora sono convinto che...

l’Aikido fa per te!

2° motivo: mi fa stare bene con il corpo

Se anche tu associ la parola “benessere” al concetto di “stare bene”, sono certo che nella tua vita avrai praticato o magari stai ancora praticando una disciplina finalizzata al miglioramento di questo aspetto. Quando praticavo calcio, tennis, corsa, karate stavo bene, anzi benissimo; a livello di forma fisica ero soddisfatto della mia condizione atletica, dell’energia a disposizione e dei muscoli, seppur limitati, che mi donavano la forza necessaria... però a un certo punto sorsero i primi problemi, non certo legati all’età (avevo solo 26 anni) ma parzialmente causati dall’eccessivo stress fisico a cui stavo sottoponendo il mio corpo.

Una lampadina si accese un bel dì di Aprile, nell’anno 2003, quando dopo l’ennesima dolorante competizione, portata a termine a denti stretti dopo ore di attesa in piedi, decisi di fare una visita medica per conoscere quali erano le cause di fastidiosissimi sintomi a livello lombo-sacrale. Due protrusioni discali fu il responso, di cui una a forte rischio ernia (la classica L5-S1 a livello sacrale).

Dopo questa cocente rivelazione iniziai a meditare sul da farsi: continuare karate controllandosi, farsi operare e risolvere il tutto (e chi lo sa?) oppure cercare vie alternative per “stare bene”? La scelta, seppur graduale, fu difficile: optai per non farmi operare (dopo l’ennesimo rifiuto medico complice la rischiosa vicinanza al sistema nervoso) ma di controllare, cercando nel contempo “vie” marziali alternative.

Trovai l’Aikido dopo un’appassionante ricerca al puro scopo di stare meglio in primis con la mia povera schiena e a distanza di anni posso affermare con certezza che l’Aikido ha contribuito a risolvere il mio problema. Pensa che un paio di anni fa, dopo una risonanza magnetica di controllo, il medico appurò che non vi era più alcuna traccia di protrusioni, wow! Comunque sia non mi sono buttato a capofitto in ore e ore di allenamento, giacché il corpo necessita ancora della giusta dose di stress ed è meglio (almeno per me) non stuzzicarlo: io pratico meno di tanti Aikidoka, ma quando salgo e soprattutto dopo esser sceso dal tatami, sto bene, anzi meglio di prima! Se anche tu vuoi scoprire la gioia del benessere, sappi che...

l’Aikido fa per te!

3° motivo: ho fatto pace con la mia parte violenta

Se in adolescenza (magari la stai vivendo ora) o in età adulta hai avuto umori, pensieri o hai tentato azioni violente, nei tuoi confronti o verso il prossimo, devi sapere che anch'io, in una fase della mia vita non così lontana, ho avuto a che fare con la violenza. A livello psicologico talvolta facciamo più male che sul piano fisico e di questo ne sono stato consapevole in alcune occasioni, quand'ero sul punto di far del male a persone care... per fortuna indirizzai la mia rabbia e frustrazione verso mobili, muri o soffocandola verbalmente. Ho sempre detestato la violenza tra esseri umani, verso animali o nei confronti dell'ambiente che ci circonda ogni giorno (muri compresi 😊) ma purtroppo non ero in grado di gestirla o allontanarla, quasi attiravo varie forme di violenza.

Converrai con me che nella natura umana, soprattutto maschile, esiste una parte del cervello arcaica che talvolta si fa largo; in certi casi e certe persone emerge ben più della violenza innata del regno animale, quest'ultima più che altro legata a reali necessità di sopravvivenza.

Quando iniziai arti marziali non pensavo assolutamente a quest'aspetto, speravo solo che un giorno, praticando Karate, avrei migliorato il mio autocontrollo mentale ed emotivo... ma non fu così. Altri episodi infangarono la mia reputazione di bravo ragazzo e fidanzatino ideale, che mi vergogno persino a ricordare... però lungi da me cancellarli! Hanno fatto parte del mio percorso di crescita e credo proprio che l'Aikido abbia contribuito non poco a farmi crescere.

Quest'arte marziale mi ha donato sempre più serenità, mi ha reso consapevole della parte violenta che ognuno di noi ha, dentro di sé, bisogna accettarla. Ciò che non va accettato, io credo, è lasciare che questa natura prenda il sopravvento delle nostre azioni, inquinandole con comportamenti o pensieri tutt'altro che pacifici. Non disprezzo più la violenza, non la pratico ma cerco di comprenderla quando insorge; mi fermo, respiro profondamente, la ascolto; la assorbo nel mio stato d'animo e ne faccio tesoro pensando subito a cosa poter fare per ritrovare la pace. Quella pace a cui tutti aspiriamo e se desiderai la stessa pace anche tu, molto probabilmente...

l'Aikido fa per te!

4° motivo: ci posso giocare a qualsiasi età

Se anche tu ritieni di poter fare sport o arti marziali per tutta la vita, inizio subito col dirti che l’Aikido potrebbe essere la tua disciplina ideale, a patto che tu ci voglia giocare, sempre. Personalmente adoro la definizione di gioco, «un'attività volontaria e intrinsecamente motivata, svolta da adulti, bambini, o animali, a scopo ricreativo». Ho scelto di giocare all’Aikido, da adulto, poiché ho forti motivazioni e lo faccio ogni volta di mia spontanea volontà; non perché me lo chiedono o peggio ancora mi costringe qualcuno, sono io completamente libero di praticare... e mi diverto un sacco!!!

Da questo punto di vista, sposo quanto asserito dal filosofo tedesco Immanuel Kant, ossia che *«il gioco è un'attività che produce piacere»*. L’educazione che il mio corpo riceve allenandosi è legata all’importanza della libertà di movimento e a un moderato irrobustimento fisico, anzi si cerca morbidezza e fluidità tipiche della danza. L’esercizio fisico è importante, in ogni fase della vita e in particolare quando gli anni scorrono e ci si ritrova anziani con artrosi o che altro.

Meglio arrivare preparati giocando, prevenendo malanni dovuti all'età, o sperare di stare bene senza far nulla confidando in cure fisioterapiche? Non sarebbe bello poter gestire, fare il possibile per stare bene, in qualsiasi momento della vita senza dover ricorrere all'aiuto medico? Utopia? Non credo, le mie sono semplici riflessioni in base a ciò che i miei occhi di recente hanno potuto ammirare: il mio amico aikidoka Franco (85enne) che dopo una brutta e lunga malattia non solo è guarito, ma è tornato sul tatami ☺ Un esempio concreto di forte motivazione, di libera scelta (*“basta riposare, voglio praticare ancora!”* mi ha detto quando sono passato a trovarlo), al puro scopo di provare ancora piacere nel giocare all'aikido.

Miracoloso... non trovi? Io sì, perché credo ad alcuni miracoli e diventare anziani pur continuando a giocare è proprio uno di quelli. Un autore che ammiro molto scrisse:

«Il guerriero della luce crede. Poiché crede nei miracoli, i miracoli cominciano ad accadere». (P. Coelho)

Se anche tu credi nei miracoli, sono convinto che...

l'Aikido fa per te!

5° motivo: sudo e mi stanco quanto basta

Se anche tu preferisci una sana attività fisica rispetto all'affossarti sul divano davanti al televisore, qualsiasi disciplina può darti i benefici che mi appresto a descrivere in questo 5° buon motivo per fare Aikido. Ciò che però può variare, in base allo sport, attività ginnica o arte marziale, ma soprattutto in base a chi ti propone gli esercizi (quindi l'istruttore), è la fatica fisica con la conseguente generazione di sudore. Cosa intendo dire? Che non tutti i corsi di arti marziali e in particolar modo non tutte le scuole/stili/maestri propongono le stesse cose, con la stessa intensità e durata.

Per esempio nel [dojo Leno \(BS\)](#) tengo lezioni di gruppo da due ore con crescente ritmo di lavoro, partendo da uno studio lento della respirazione, della consapevolezza corporea associata alla costruzione tecnica e solo in una seconda fase alzo un po' il ritmo quando il corpo diciamo "è caldo". Quando vi sono stage che durano più di due ore e magari prevedono diverse sessioni in un giorno, cerco di gestire allo stesso modo le energie fisiche che posso mettere in campo;

riesco a praticare liberamente in un crescendo di sudore e stanchezza che paradossalmente diminuisce col trascorrere dei minuti sul tatami. Cadere, rialzarsi, muoversi in continuazione, sedersi in seiza per ascoltare le parole dell'insegnante, comporta un gran dispendio di energie, muscolari e a livello respiratorio, però con l'Aikido so di poterle sempre gestire, anche quando non sono in perfetta forma. Questo il grande vantaggio che ho notato rispetto alle numerose discipline che ho praticato in passato, sia sportive sia marziali, per agonismo o come semplice hobby. Sono consapevole che sudare mi serve molto, infatti è risaputo che faccia bene diversi punti di vista:

- rigenera la pelle donandole luminosità e levigatezza
- permette di eliminare scorie e tossine
- favorisce la termoregolazione corporea
- contribuisce al miglioramento di circolazione e tessuti.

Sono altresì convinto che sudare troppo, o stancarsi troppo, sia comunque un eccesso al quale è meglio non sottoporre il proprio corpo, a cominciare dal mio ☺ Se anche tu la pensi così, devo ancora una volta confessarti che...

l'Aikido fa per te!

6° motivo: ho trovato il mio stile di vita

Se anche tu sei affascinato da ciò che le arti marziali possono donare oltre alla mera tecnica e al benessere fisico, sono certo che apprezzerai molto quanto ho da dire. Ho cercato a lungo serenità e armonia nella mia vita e da quando ho iniziato Aikido ho imparato... ad armonizzare! Anche la mente e lo spirito devono sentirsi bene, non solo il corpo, solo così io mi sento felice!!! Ed è ciò che si espande in chi mi sta vicino. “Ai” significa essere in pace con se stessi e con gli altri, evitare lo scontro diretto e l’uso della forza per sconfiggere un avversario e utilizzare, invece, la propria energia per guidare il compagno in un movimento piacevole per entrambi. La più bella cosa che ho imparato è il riuscire ad applicare questo principio anche fuori dal dojo, con chiunque.

L’armonia è al primo posto nel mio stile di vita che strada facendo mi ha regalato sempre più amore per me stesso, per le persone con cui vivo, pratico, respiro. Io credo molto nel rapporto di armonia che s’instaura anche dopo un contrasto, anzi a volte diventa meglio di prima!

Adoro un'immagine, quella dei “marzialisti anonimi” che, come viaggiatori all'interno di una foresta, s'imbattono in sentieri poco illuminati, a volte interrotti, spesso nascosti. Gli unici lumi che abbiamo in questa foresta siamo noi praticanti, noi viaggiatori, che incontrano un insegnante, o meglio un “sensei” (=guida) solo perché è da più tempo che viaggia avendo iniziato prima questo percorso nella foresta, lungo il “do”. Capita spesso che il budoka, cioè il praticante di Budo arrivi a dire: *"Sensei, non ci sto capendo nulla, forse non è la mia strada, mi sono perso"*. I lumicini a volte sembrano spegnersi, ovvero la nostra motivazione, quindi nasce la paura di trovarsi completamente al buio nella foresta, peggio ancora da soli, giungendo al punto di mollare tutto... ma è lì che avviene il cambiamento, che davvero si può modellare il proprio stile di vita verso armonia, pace, amore, serenità. Servono solo alcuni, fondamentali ingredienti: costanza, determinazione e fiducia, nel proprio sensei ma soprattutto in se stessi...

Se anche tu stai cercando questo nella tua vita, sappi che...

l'Aikido fa per te!

7° motivo: ho visto nascere belle amicizie

Se anche preferisci la compagnia di altre persone durante l'attività sportiva o marziale, rispetto alla pratica "in solitaria", l'ambiente dell'aikido di certo non può deluderti. Infatti ci si relaziona sempre con un partner, frequentemente lo si cambia durante la lezione, se ne conoscono nuovi durante i seminari cogliendo spesso la grande occasione di relazionarsi con persone di altre culture, tradizioni, esperienze, non solo livelli ed età. Ad esempio le cinture nere non praticano solo tra di loro, anzi, spesso coinvolgono i neofiti arricchendo il loro bagaglio tecnico ed esperienziale.

Per me l'aikido rappresenta la gioia di relazionarsi, di comunicare ascoltando attentamente chi abbiamo di fronte, di sentire il bisogno del nostro compagno di pratica di crescere, migliorarsi, e aiutarlo in questo lungo percorso chiamato "do". Un percorso affascinante, a tratti difficile, ma in compagnia delle belle persone che ho sempre incontrato lungo il cammino e che continuerò a conoscere, scoprire...

Rapportarsi con gli altri è uno degli aspetti che più mi hanno frenato in adolescenza, vuoi per la mia timidezza e introversione, vuoi per la mia scarsa attitudine ad accettare la visione differente delle cose e della vita in genere. Poi sono cresciuto, piano e piano, ho iniziato un po' tardi Aikido (a 26 anni) motivato dal desiderio di “stare bene” ma a col tempo ciò mi è servito molto anche sul piano relazionale. Ho imparato a conoscere ancora meglio me stesso, miei limiti e paure (anche se in queste ultime ha avuto maggior influenza lo Iaido) ma soprattutto ho imparato a conoscere meglio le persone, a volerle conoscere meglio, ascoltarle, accettare il loro punto di vista e visione delle cose, ho fatto pace con la mia introversione e l'ho tramutata in un lavoro introspettivo che mi aiuta a risolvere ogni conflitto.

L'amicizia, quella vera, sincera, pulita, è nata con molti aikidoka vicini e lontani, grazie al potente strumento dell'aiki che in molte occasioni si è manifestato spontaneamente fuori dal tatami, spesso davanti a una buona birra. Se anche a te piace tutto ciò (e la birra ☺) sono assai convinto che...

l'Aikido fa per te!

8° motivo: mi da controllo psichico ed emotivo

Se anche tu hai spesso desiderato controllare le tue emozioni senza doverle per forza reprimere, sentendoti calmo e rilassato ad esempio in una situazione generalmente stressante, sono certo che le arti marziali possano aiutare. Personalmente mi sono servite molto, su tutte Aikido e Iaido, per cambiare il mio indesiderato ma involontario approccio in molti ambienti, soprattutto nuovi e sconosciuti, dal lavoro alle mura domestiche, dalla palestra ai luoghi di villeggiatura. Volevo proprio liberarmi da ansie, paure e tutti quegli stress emotivi che mi impedivano di essere felice, e ho deciso di provare con vari strumenti marziali.

Lo strumento più adatto che ho incontrato negli ultimi vent'anni, da quando praticamente iniziai, è stato l'esercizio per il controllo del respiro. Un allenamento costante nel ch'i kung e nell'aiki-taiso (esercizi di aikido dedicati all'attivazione energetica e cardio-vascolare) mi hanno regalato calma nei frangenti difficili, imparando a controllare

situazioni che in passato mi generavano ansia, paura e perdita delle cosiddette “staffe”.

Grazie a specifici esercizi ho capito come essere sempre tranquillo e concentrato, sicuro di me e delle mie capacità, in qualsiasi contesto e in presenza di chiunque, anche con persone che tendenzialmente possono metterci in soggezione.

L’aikido mi ha fornito alcuni, fondamentali strumenti che mi hanno aiutato (e non poco) ad accendere le mie straordinarie risorse interiori e utilizzare per prendere il controllo delle mie azioni, pensieri, emozioni. Tutti hanno delle ricchezze enormi dentro di sé, la parte difficile sta nello scoprirle e poi dirigerle ovunque, per una vita colma di felicità e realizzazione. Se anche pensi di meritarsela, regalando un sano autocontrollo, non solo fisico, alla tua persona, probabilmente...

l’Aikido fa per te!

9° motivo: mi fa sentire libero di scegliere

Se pratici qualcosa per diletto o vorresti trovare un modo per trascorrere piacevolmente il tempo libero, senza troppe regole e vincoli ma con un'ampia libertà di scelta, sai già di cosa sto parlando. Essere troppo rigidi dal punto di vista educativo sappiamo benissimo che comporta inevitabili e indesiderate conseguenze. Così pure nella pratica marziale, compresa quella slegata agli aspetti competitivi, esistono delle regole etiche comportamentali. Nei dojo occidentali si spazia da grande libertà a grande rigidità, in funzione della scuola e secondo le direttive del responsabile di dojo. Ricoprendo questo ruolo penserai che sia abbastanza facile per me – e infatti lo è – ma non è sempre stato così, c'è voluta una mole di tempo e pazienza che non sto qui a raccontarti ora. Ciò che importa è che HO SCELTO così.

«A ogni essere umano è stata donata una grande virtù: la capacità di scegliere. Chi non la utilizza, la trasforma in una maledizione - e altri sceglieranno per lui.»

[Paulo Coelho, *Sono come il fiume che scorre*, 2006]

Praticando karate dovevo attenermi alle direttive del maestro: fai questa gara, questi esami, impara questo e quest'altro, muoviti così, ecc. ecc. Fa parte dell'apprendimento, certo, ma le scelte sono limitatissime. Dovevo talvolta inventare scuse per non andare alle gare, enfatizzare un dolore per portare la mia fidanzata a spasso... bah! Ho sempre odiato dire bugie o mezze verità, per mancanza di sincerità oltretutto sfiducia, no? Ora che ho i miei bravi allievi, ogniqualvolta uno di loro seriamente non se la sente di fare uno stage, non può venire a lezione, mi spiega il motivo guardandomi negli occhi e ho fiducia in lui. Ho sempre detto che la famiglia, il lavoro e ovviamente la salute sono al di sopra della disciplina praticata nel tempo libero, ma se il tempo libero scarseggia che senso ha rubarlo a impegni più prioritari per noi o per i nostri cari? Libertà di scegliere se andare al dojo, al seminario, leggere un articolo o un libro; libertà di sostenere esami, fare dimostrazioni o che altro NON perché lo dice il maestro, ma perché ho tempo e voglio parteciparvi con tutto il cuore! Scelgo io di fare aikido, dove e quando, tanto l'unico a cui devo rendere conto, siamo solo noi stessi. Se la pensi così...

l'Aikido fa per te!

10° motivo: mi fa sentire in perfetto equilibrio

Se anche tu sei alla ricerca di stabilità, preferibilmente duratura nel tempo come ho fatto io per diversi anni, ti do il mio benvenuto sulla barca dell'equilibrio. Non siamo tutti uguali per fortuna ma credo che io amiamo stare sulla stessa piccola barca, che naviga nel mare aperto della vita col timore di qualche improvviso temporale e onda anomala. Ci possiamo ribaltare in qualsiasi momento ma ciò che conta è non farla mai affondare... Per raggiungere un perfetto equilibrio, non posso sapere quanto durerà ma m'impegno quotidianamente per mantenerlo, ho cercato di capire cosa mi destabilizzava, cosa squilibrava la mia piccola barca. In adolescenza non mi fidavo delle mie capacità, non faceva leva sui miei punti di forza e quindi l'amore per gli altri (soprattutto per il gentil sesso) era sempre carente.

Approcciandomi poco prima della maggiore età al Karate ho poi iniziato a concentrarmi troppo su me stesso, sentirmi troppo sicuro e forte complice il duro servizio di leva, in cui

stentavo ad aprirmi completamente agli altri. Tutto dipendeva solo da me... e mi sentivo nuovamente instabile!

In una fase successiva, diciamo attorno ai 26 anni (anno cruciale il 2003 con la rivelazione di due protrusioni discali e l'iscrizione al corso di Aikido) imparai a conoscermi meglio. Iniziai a capire cosa mi destabilizza: il lavoro? Il Karate? L'amore? Tutte e tre le cose indistintamente: così mi decisi a chiedere la mano a Francesca, mia moglie e madre delle nostre due splendide bimbe, che ha contribuito enormemente al mio equilibrio. Poi cambiai mansione (per volontà aziendali) che mi regalò maggiori soddisfazioni economiche e personali. Infine mollai definitivamente il Karate per dedicarmi allo Iaido e soprattutto all'Aikido, con una parentesi di tre anni dedicata al Tai Chi e il Kung-fu Shaolin.

Credo proprio che quest'ultimo cambiamento, scelto da solo, sia stato la ciliegina sulla torta, perché ha contribuito trasversalmente a migliorare ogni aspetto della "nuova" vita quotidiana: come marito e in seguito padre, come impiegato e poi come coordinatore tecnico, come praticante e in seguito

come Sensei. Tensioni, distrazioni, scatti d'ira hanno lasciato spazio a nuove energie che tanto mi hanno dato, mi hanno realizzato come Uomo, per mostrare a tutti che quella barca ora la dirigo io e sono serenissimo nonostante le onde che talvolta incontro o i temporali che irrompono sulla mia rotta.

Quest'ottimo equilibrio psico-fisico-spirituale raggiunto mi dona ogni giorno grande senso di benessere e felicità, che spesso ammiro in chi mi sta vicino. L'armonia interiore acquisita mi fa sentire capace di vivere in ambienti piacevoli, amando e sentendosi amati senza alcun timore, compreso quello di "perdere l'equilibrio". Solo noi possiamo trovarlo, solo noi possiamo decidere quanto durerà, e se anche tu pensi che l'Aikido possa aiutare a trovare questa condizione di equilibrio, allora ne sono felice, perché oggi hai avuto l'ennesima conferma che...

l'Aikido fa per te!

Conclusioni

Allora ti è piaciuta la carrellata di articoli dedicata ai 10 buoni motivi continuare a praticare Aikido o iscriversi a un corso? Fammi sapere tranquillamente cosa ne pensi, o aggiungi i motivi/benefici che hai ricevuto tu in prima persona, indipendentemente dall'esperienza, anni di pratica o livello raggiunto. Sarei davvero felice di riportarli su BudoBlog!!!

Ecco il riepilogo dei (miei) 10 buoni motivi per fare Aikido:

- 1) Ho imparato a difendermi
- 2) Mi fa stare bene con il corpo
- 3) Ho fatto pace con la mia parte violenta
- 4) Ci posso giocare a qualsiasi età
- 5) Sudo e mi stanco quanto basta
- 6) Ho trovato il mio stile di vita
- 7) Ho visto nascere belle amicizie
- 8) Mi da controllo psichico ed emotivo
- 9) Mi fa sentire libero di scegliere
- 10) Mi fa sentire in perfetto equilibrio

Manda i tuoi feedback o critiche
(mi auguro non distruttive 😊) su questo

“Special report” all’indirizzo mail:

stefano@budoblog.it

Continua a seguirci su



A presto,

Stefano Bresciani