



Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese

**AIKIKAI D'ITALIA**

Ente morale

D.P.R. 8 luglio 1978 n° 526

Roma, 01 giugno 2020

**Oggetto: Protocollo di sicurezza sanitaria per la pratica**

Nell'invitare tutti i Responsabili di Dojo a rispettare e tenersi costantemente aggiornati sulle inderogabili linee guida dettate dalle Istituzioni e degli Organi, nazionali e locali per la graduale ripresa delle attività ludico motorie e di benessere, l'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese - AIKIKAI ITALIA svolge le prime riflessioni sulla pratica e sugli allenamenti con particolare attenzione al distanziamento.

L'AIKIDO è un'arte per lo sviluppo ed il mantenimento del benessere attraverso la pratica motoria di esercizi specifici. Oggi tale pratica deve essere aggiornata ed adeguata alle attuali disposizioni di legge.

Ferme le richiamate prescrizioni igienico sanitarie generali e l'adeguamento specifico degli standard di abbigliamento, per esempio, con l'uso di calzini da utilizzare esclusivamente sul tatami (che quindi non verrà calpestato a piedi nudi o con calzature utilizzate in altri siti), oltre all'igienizzazione delle mani e dei piedi, segnaliamo, in particolare, che:

- VIENE MOMENTANEAMENTE SOSPESA OGNI FORMA TECNICA PIÙ STRETTAMENTE CONNESSA ALL'ARTE MARZIALE CHE PREVEDA CONTATTO FISICO
- I GRUPPI DI LAVORO DEVONO COMUNQUE OSSERVARE IL DISTANZIAMENTO FRA I PARTECIPANTI E QUINDI ESSERE NUMERICAMENTE PROPORZIONATI AGLI SPAZI MESSI A DISPOSIZIONE DALLE STRUTTURE OSPITANTI.

Suggeriamo anche, a titolo di esempio, alcuni possibili contenuti dei corsi:

- Saluto rituale di inizio e fine lezione.
- KOKYU Esercizi di respirazione e controllo del KI per il potenziamento della propria energia vitale e la salute del corpo. Kokyu awase: unione di respirazione.
- AIKI TAISO, forma di ginnastica individuale, studio approfondito della preparazione fisico-energetica.
- TAI SABAKI spostamenti del corpo, movimenti coordinati di mani e piedi.
- KI NO RENMA esercizi di concentrazione, visualizzazione, meditazione sul cuscino (zazen) o in movimento, sempre strettamente individuali, atti ad implementare l'equilibrio psico-fisico.
- Esercizi anti-stress per il rilascio della tensione nervosa e la ripresa della fiducia nelle proprie forze.
- Tecniche di base con le armi di legno (spada, bastone). Laddove fosse possibile eseguirli, gli esercizi a coppie per le loro caratteristiche tecniche prevedono già (a prescindere dalle norme attuali di distanziamento) una distanza minima tra i praticanti di almeno 3 o 4 metri.
- Lezioni teorico pratiche di cultura tradizionale giapponese.

Restiamo disponibili per qualunque chiarimento.

Il Presidente

Franco Zoppi

Segreteria Nazionale: tel/fax 06 77208661 INFO: dal lun al ven 10.00/13.00 14.00/17.00

segreteria@aikikai.it www.aikikai.it

Recapito Postale: Casella Postale 57 Uff. Post. RM161 Via Della Fotografia 107 - 00142 Roma