



## AIKIDO

**“AI = unión, armonía, KI = energía interna, y DO = sendero marcial.**

**Una máxima de las artes marciales es no tener que usarlas nunca”.**

**Pablo Corsiglia tiene la graduación de 4° dan de Aikido. Comenzó la práctica de la disciplina Japonesa hace 25 años, motivado por haber visto las películas de Steve**

**Seagal. Con el transcurso del tiempo, entendió que es mucho más profundo: comprende conceptos filosóficos aplicables en el día a día, tales como no chocar con una fuerza contraria, sino unirse y redireccionarla; la idea de caer y levantarse. Considera que hoy lo más importante es que continúa aprendiendo.**

### ***¿Qué motivó tu acercamiento a AIKIDO?***

**Como todo principiante, buscaba adquirir seguridad y saber defenderme, pero luego, entendí que lo más difícil es evitar el conflicto, saber salir y neutralizar, conservar mi estado de armonía. De hecho AIKIDO significa AI = unión, armonía, KI = energía interna, y DO = sendero marcial. Una máxima de las artes marciales es no tener que usarlas nunca.**

### ***¿Cuáles considerás que son los tres rasgos o virtudes diferenciales de la disciplina?***

**La idea de armonizar con el oponente y, aunque lo supere en altura, en kg o masa muscular, poder reutilizar su fuerza y proyectarla.**

**Los Aikidokas van desde los 5 hasta los 99 años. La forma de practicar puede ser intensa, fluida, lenta, armoniosa, dependiendo del estado de ánimo de quienes practiquen, esto promueve la adaptabilidad.**



Ayuda a mantener una postura erguida, es meditación en movimiento, se logra fluidez y todos los beneficios que conlleva una práctica Marcial.

***¿Por qué recomendarías su práctica?***

Por el bienestar físico, mental y emocional, por su filosofía, por su entrenamiento, por la camaradería entre los practicantes, por la relación con su Maestro (Sensei). Por la idea de resolución de conflicto.

***¿Cuáles son los momentos más gratificante que te regaló el Arte Marcial?***

Sin dudas el haber participado de Seminarios con grandes Maestros.

También los momentos de enseñanza hacia mi hijo Jano, cuando di clases para niños, cuando algún alumno me relata cómo su vida se modificó positivamente gracias a la práctica.

Finalmente, fue gratificante haber tenido un gran Maestro como lo fue Shihan Sakanashi, y continuar mi aprendizaje con mi actual Sensei Leonardo Sakanashi.



Buenos Aires Ciudad



DESDE  
ADENTRO



Buenos Aires Ciudad



DESDE  
ADENTRO





Buenos Aires Ciudad



DESDE  
ADENTRO