



Area Discipline Orientali

L' Area Discipline Orientali (A.D.O.) della U.I.S.P. promuove in Italia le arti marziali e le discipline del benessere. La pratica di queste discipline é finalizzata al raggiungimento della simmetria e coordinazione dei movimenti, dell'equilibrio psico-fisico, della consapevolezza di sé e, per le arti marziali, di un ampio bagaglio di tecniche di difesa personale.

Aikido

Aikido, compresa la versione *Ki-Aikido* letteralmente significa *via della armonizzazione dell'energia*.

É una moderna arte marziale giapponese praticata a mano nuda e con armi tradizionali (bastone, spada, pugnale) basata sull'unione mente corpo.

La caratteristica principale dell'Aikido é la redirezione dell'energia dell'attaccante, e le tecniche sono principalmente proiezioni e chiavi articolari.

Judo

Il termine Judo significa qualcosa di simile a *via della flessibilità*.

Con questa arte marziale, si cerca di spiegare che il modo per vincere una forza non è opporvisi, bensì il contrario, sfruttandola e dirigendola per il proprio fine.

Le sue caratteristiche principali sono proiezioni e tecniche di sottomissione attraverso prese, chiavi articolari e soffocamenti.

Ju Jutsu

Conosciuto anche come Jujitsu, è un'arte marziale giapponese il cui nome significa *arte flessibile*. L'idea principale è utilizzare la forza dell'attacco avversario per effettuare una contro tecnica.

Lo Jujutsu utilizza proiezioni, chiavi articolari, prese, soffocamenti, pugni e calci, anche se l'uso degli ultimi due é limitato.

Karate

Significa *mano vuota*, è un'arte marziale giapponese di difesa a mani nude; nasce dall'arte di combattimento dell'Isola di Okinawa (To-de) e dall'influenza delle arti Cinesi di combattimento. Le tecniche principali (pugni, calci e tecniche a mano aperta) sono portate sui punti vitali e in combinazione con proiezioni e leve articolari. Tramite lo studio dei Kihon, kata tradizionali, applicazioni e Kumite, il praticante entra in contatto con la propria *energia interiore* e ristabilizza l'equilibrio mente/corpo.

Tai chi chuan

Il Tai Chi Chuan, *tecnica suprema definitiva*, è un'arte marziale cinese. Consiste principalmente nell'esecuzione di lenti movimenti circolari che mimano la lotta con un opponente. Scopo ultimo è stimolare il fluire dell'energia vitale e ristabilire l'armonia tra mente corpo e spirito. Da sistema di autodifesa si è trasformata anche in esercizio per la salute ed il benessere.

Yoga

Yoga indica l'insieme delle tecniche che consentono l'unione tra Jivatman (energia individuale) e Paramatman (energia universale). Nella società occidentale il rapporto con lo Yoga non è mai stato strettamente relazionato alla religione ma è sempre stato inteso come una disciplina che mira al *riequilibrio psicofisico* dell'uomo ed al raggiungimento di uno stato di ben-essere.