

Ernesto Cohn

3ª Edição
Revisada e atualizada

aikido

técnica e filosofia


escrituras

Resumo de Aikido. Técnica e Filosofia

Mais do que simplesmente uma arte marcial, o Aikido: técnica e filosofia (selo Escrituras) é uma concepção de mundo na qual “o aprimoramento técnico serve ao propósito da evolução pessoal, do aumento da disciplina e da autoconfiança”.As origens do Aikido estão em técnicas tradicionais, vindas de experiências de lutas datando de muitos séculos no Oriente.

Mas sua prática foi formalizada na década de 1930 e sintetiza a mudança de pensamento que ocorreu nas artes marciais no início do século XX: não se trata apenas de executar os movimentos da luta segundo a melhor técnica, mas obedecer e acreditar em toda uma filosofia sobre a vida e as ações pessoais.

Por essa razão, uma das características do Aikido é a ausência de competição. Como afirma o criador da arte, mestre Ueshiba, “o praticante do Aikido deve ser um guerreiro da paz”.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)