

Az aikido testi szinten átmozgat minden izomcsoportot, s teszi ezt oly módon, hogy szerveinket a lehető legtökéletesebben együttműködteti. Mivel a gyakorlatokat jobb- és bal oldalra is gyakoroljuk, a gyakorlás aktivizálja mindkét agyféltekénket, amely serkenti agyműködésünket, ezáltal jobb lelki egyensúlyt tapasztalhatunk meg. A gyakorlás folyamatossá válását követően javul a testtartás, amely idővel elősegíti az egyre pontosabb technikai kivitelezést, és a testi problémák (derékfájás, lumbágó) enyhülését is. Az edzések során gyakran alkalmazzuk a térden történő mozgások sokaságát, melyek hatással vannak az altáji izom és szervrendszerekre, azokat aktivizálják, erősítik és egyben ellazítják. Így a medence körüli izmok is erősödnek, mozgékonyabbá hajlékonyabbá válnak.

A tartásunk javulásával légzőerőnk is fejlődik, amelynek hasznossága nem csak az edzésen de a hétköznapjainkban is megmutatkozik. A légzésük javulása lehetővé teszi, hogy az edzés során megfelelően alkalmazzuk az edzés ritmusához, a mozgások váltakozásához (gurulás, állás, fekvés, zuhanás, esés, térdelés, stb). Az aikido technikai viszonylag erős izületi munkát kívánnak meg. A gyakorlatok fokozatosan megnövelik ízületeink mozgásának minőségét illetve hajlékonyságát, főként a vállak, a csuklók és a bokáink szintjén.

Egy aikidóka (aikidó-t gyakorló ember) megfelelő gyakorlóidő elteltével, a megfelelő légzőerő kifejlesztésével, képes arra, hogy izomzatát képes céltudatosan és erőteljesen használni, felesleges mozdulatok nélkül. A gyakorlás során találkozhatunk olyan technikai formákkal, amikor egyszerre több támadóval szemben kell válaszokat adnunk támadásaikra. Ezek a helyzetek megkövetelik a test nagyfokú mozgékonyágát, az ellépések, elfordulások alapos ismeretét, illetve egyfajta koordinációs, térbeli érzékelés kifejlesztését is.

Amint arról már szó volt, az aikido gyakorlatait jobbra és balra is végrehajtjuk, ami egy kiegyensúlyozott izommunkát eredményez. Ezen felül, gyermekeknél elősegíti a koordinációs képességek javulását, illetve a pszichomotoros fejlődést is: a viszonylagosan összetett helyzetek, állások a gyermekeket a testi sémák, az izomkontroll, a koordinációs feladatok, készségek gyakorlásának oktató jellegű szituációjába helyezik.

Az aikidót gyakorlók szinte minden esetben beszámolnak arról, hogy a rendszeres (heti 2-3 alkalommal) történő gyakorlás hatására izületi, izomzati megerősödést, jobb izom és izületi működést tapasztaltak önmagukon. Számos gyakorló számol be arról, hogy a hétköznapokban felgyülemlt stressz az edzések által levezetődik, ezáltal kiegyensúlyozottabbá váltak.

## Az aikido és az egészség

Írta: Administrator

2010. május 24. hétfő, 12:06 - Módosítás: 2019. október 29. kedd, 10:36

---

Az aikido nem versenysport, gyakorlása bármely életkorban elkezdhető és hosszú távon folytatható. Más harcművészetekhez képest a gyakorlók átlag - életkora igen magas, és a folyamatos fejlődést lehetővé tevő pszichológiai előnyök megléte is jelentős. Az Alapító élete végéig, 86 éves koráig gyakorolta az aikidót. Végezetül, de nem utolsó sorban a balesetek száma igen csekély, ami további indok arra, hogy miért is érdemes belevágni az aikidó gyakorlásába...