

IL KI NELLA VITA QUOTIDIANA

Autore: Koichi Tohei

Casa editrice: Erga edizioni

2014 – Lingua italiana

Koichi Tohei è stato il più grande esponente nell'AIKIDO dopo la morte del maestro Morihei Ueshiba. Nel 1971 ha fondato la "Shinshin Toitsu Aikido", il cui principale scopo è quello dell'insegnamento dei principi del Ki e della coordinazione Mente-Corpo.

Come tutti i libri scritti dal Maestro Koichi Tohei, anche questo testo risulta essere unico nel suo genere; nessun altro prima di lui ha saputo affrontare e spiegare bene il rilassamento mentale e fisico nella vita quotidiana. Tohei venne spinto alla ricerca di questo equilibrio interiore ed esteriore quando si accorse dell'enorme fluidità dei movimenti durante l'esecuzione delle tecniche di Aikido del maestro Ueshiba, dove non traspariva nessun tipo di fatica, ma solo rilassamento. Questo libro spiega come raggiungere quest'importantissimo risultato nella vita di tutti i giorni, in modo tale da poter seguire le leggi dell'unione con l'universo, senza dover limitare la propria esistenza alla ricerca affannosa del benessere psico-fisico. La leggerezza dei movimenti, la non presenza di limitazioni, la mente libera portano all'unificazione mente-corpo.

Il libro è ben strutturato, chiaro e di immediata comprensione e presenta 2 parti: la prima è dedicata alla spiegazione concisa e dettagliata del valore dell'unificazione mente-corpo, dei principi del KI e della respirazione, mentre la seconda parte si concentra su come gestire alcuni aspetti della vita quotidiana tramite il Ki. Quest'ultima sezione è arricchita di alcuni suggerimenti per aiutare i principianti nel loro percorso e i maestri nella nell'insegnamento della via del KI.

Avendo praticato il Ki-Aikido per anni posso sicuramente affermare che questo libro è consigliato per quelle persone che vogliono capire le potenzialità del KI e che rincorrono la necessità di rilassamento fisico e mentale. Il lettore può facilmente applicare le posizioni, la respirazione e gli esercizi proposti anche per la presenza di numerose immagini e foto.