

Mikel Fernández nos envía unas líneas sobre la actividad de promoción del Aikido en JCI Lleida realizada el pasado mes de febrero.

Dentro de la Jornada de Planificación de JCI Lleida, se realizó la primera parte de la clase de Aikido que es la de respiración con ejercicio de unión y participando todos los asistentes. Se explicaron los pasos que se realizan y los valores que aporta la práctica de Aikido en las personas. También la importancia en las mujeres en la no confrontación.



La Aikidoka Carmen Vera, demostró que una mujer puede desprenderse de una ataque o una agresión si realizar fuerza física. Antes de finalizar la jornada se realizó una pequeña demostración al unir respiración movimiento y técnica, y pudieron ver los asistentes, con un movimiento se puede salir de un agarre producido por una o varias personas, o ante una agresión por parte de una persona inmovilizarlo o reducirlo sin hacerle daño en ningún momento.



Mikel Fernandez