

24 HORAS DE AIKIDO

DÍA Y HORA

21 de Julio de 12 h. hasta el 22 de Julio a las 12 h.

LUGAR

En las montañas de Alicante montaremos un pequeño Dojo al aire libre, en el suelo pondremos colchonetas y por techo tendremos el sol y las estrellas.

PRECIO

Será totalmente gratuito, y estará abierto a todo aquel que con buen animo en su corazón este dispuesto a entrenar hombro con hombro junto a su “familia” del AIKIDO

No se admitirán espectadores, ni a nadie que a priori no este dispuesto a terminar las 24 h. aunque cualquiera que así lo desee podrá retirarse cuando quiera.

RECOMENDACIONES

Es bueno llevar al menos 2 keikogis y varias toallas. Habrá tiempo de sobra para empapar de sudor todo lo que te lleves

Es buena idea ponerse alguna crema que proteja contra las rozaduras, así como llevarse tiritas, esparadrapo, vendas o algo por el estilo, por si acaso.

Conviene tener hecho el testamento y un buen seguro de accidentes, también, por si acaso.

IMPRESCINDIBLE

Llevar al menos 10 litros de agua por persona y algún tipo de bebida isotónica (más vale que te sobre)

Comida ligera para reparar fuerzas (ten en cuenta que aunque si que habrá cambios de ritmo, no va a haber paradas salvo lo justo para reponer líquidos, y también para poder evacuarlos)

Zapatillas de deporte, saldremos de vez en cuando del tatami para realizar algunas técnicas y distintos ejercicios.

NOTAS

Para más información preguntar por Javier en el tel. 96 6661933 de 9h. a 14h.

Entre los participantes habrá médicos, ATS, acupuntores, osteópatas y masajistas y todos ellos estarán deseosos de descansar un rato del entrenamiento para poder atenderte si fuese necesario, así que por ese lado no te preocupes, estarás bien cuidado.

¿POR QUE 24 H. DE AIKIDO?

Por la Magia, por el Corazón, por la Voluntad, por sentirte Vivo, por

¿Por que cuando contemplas un amanecer, desde un paraje solitario, parece que hasta el viento se detenga por un instante, junto a ti, para admirar extasiado ese milagro cotidiano?

¿Por que un montañero, compromete su vida en la dura ascensión hacia la cumbre más alta, si luego tiene que volver a bajar?

¿Por que cuando respiras con profunda intención, algo se transforma en tu interior y puedes percibir de forma diferente?

¿Por que un corredor de maratón, agotado y exhausto, sabiendo que si acaso llega a la meta lo hará el ultimo y aún así, no cesa en su empeño por llegar aunque se este jugando su salud e incluso la vida?

¿Por qué?, ¿Por que?, ¿Por que?, ¿Por que?.....?

Si tú no lo sientes en este momento en tu corazón, tal vez esto no sea para ti, así que yo no puedo explicarte por que quiero hacerlo, ahora bien, si en ti resuena algo que te dice, vamos a intentarlo con todas nuestras fuerzas, podemos hacerlo juntos.

Eres bienvenido.

Javier de María Ortíz

No dejes de aprender, de la voz pura del arroyo de
montaña

que fluye eternamente, salpicando las rocas.

El propósito del entrenamiento

es tensar lo flojo,
fortalecer el cuerpo
y pulir el espíritu.

Morihei Ueshiba