

Da IL SECOLO XIX del 6 giugno 1997

ARTI MARZIALI IN MANUALE

La prima parte è riferita allo Shin Shin Toitsu, un'arte marziale orientata all'unificazione mente-corpo e centrata su alcuni principi che infondono un senso di sicurezza dovuto al rilassamento e alla corretta respirazione. L'attenzione dell'autore si sposta poi al Ki Aikido un'altra disciplina orientale che si basa sulla non collisione, rendendo le tecniche efficaci proprio perché non aggressive o violente. Ruglioni ha insegnato per quasi vent'anni ad atleti, musicisti, terapeuti, portatori di handicap.