

Da CUCINA NATURALE n. 46, ottobre 1992

Questo saggio, scritto dal maestro Koretoshi Maruyama, illustra e approfondisce l'aikido, arte marziale della disciplina giapponese, ed in particolare l'Aikido con Ki. Il Ki è un'energia attiva che consente di unificare la mente con il corpo e di ottimizzare così la propria fisicità. Questa disciplina è proposta come strumento formativo atto soprattutto a prevenire la violenza giovanile mediante l'educazione ad una "vera calma" derivata da una sicura forza interiore.