

BENEFICIOS DEL AIKIDO EN LOS NIÑOS

QUE VENTAJAS TIENE ESTE ARTE MARCIAL EN LOS NIÑOS



El AIKIDO nació en Japón, Su Fundador fue [O' sensei MORIHEI UESHIBA](#),

Algunas veces se le conocía como "**Arte de La Paz**", ya que es una disciplina no violenta,

ni agresiva que no persigue la lucha si no defensa intentando disuadir a su adversario.



合気道



7 BENEFICIOS DEL AIKIDO PARA LOS NIÑOS

A través de juegos y técnicas de defensa personal, los niños desarrollan sus capacidades

Físicas, mentales y sociales, aprenden a conocer mejor su cuerpo y

les aporta mayor confianza en su mismo.

- 1.- Al ser una [disciplina no violenta](#) los niños aprenden a no ser agresivos, a no iniciar los conflictos y en el caso de que surjan, puedan desarrollar habilidades para resolverlos con calma y buscando neutralizar al agresor sin hacerle daño, siempre aplicando técnicas de inmovilización y desequilibrio canalizando la fuerza del atacante para evitar la lucha.
- 2.- El AIKIDO canaliza la fuerza del adversario para neutralizarle, por lo que los niños de menor altura o peso pueden neutralizar a un atacante as grande, aumentando también su autoestima.
- 3.- [La Concentración; fundamental en el AIKIDO](#) por lo que mediante su práctica los niños aprenden a ser pacientes, controlar las situaciones de estrés y a concentrarse.
- 4.- Los niños aprenden en AIKIDO la práctica del trabajo en equipo, aprender a ayudarse y cooperar entre ellos, sin violencia.
- 5.- Mediante la práctica del AIKIDO los niños aprenden a valorar lo positivo ya que ven en un conflicto la manera de conseguir la Paz, y la Tranquilidad.
- 6.- El AIKIDO ayuda a corregir la postura corporal, corriendo la columna vertebral. [Sabiedo ocupar el lugar correcto dentro del medio de práctica; DOJO.](#)
- 7.- La práctica del AIKIDO contribuye a [aumentar la elasticidad de las articulaciones](#) y ayudar a controlar y mejorar la respiración mediante técnicas de respiración.