




## [Stage del Maestro Cozzi a Cava dei Tirreni](#)



Il secondo anno consecutivo ha visto una piccola delegazione dell'Aikikai Nutsu Dojo partecipare (purtroppo quest'anno per uno solo dei due giorni in programma) allo stage tenuto nel Dojo Kendokan di Cava dei Tirreni dal Maestro Cozzi. L'Aikido è un'arte infinita e misteriosa, capace di affascinare e rapire i cuori e le menti dei praticanti; quando a mostrare un seppur breve tratto della via da percorrere è una persona così allegra, scherzosa ma al tempo stesso competente ed estremamente marziale quale il Maestro Cozzi si presenta a noi, l'Aikido diventa davvero una pratica irresistibile e legata in modo assoluto alla nostra crescita personale di individui, prima ancora che di aikidoka. Il maestro ha posto l'accento su concetti di base e con invidiabile maestria ha proposto esercizi per lo scioglimento e l'allungamento dei muscoli passando inoltre attraverso la spiegazione di come nel "rifiuto" del tatami si nasconda ogni possibile paura relativa al cadere, all'essere proiettati o ad affrontare il ruolo di uke con un'ansia atavica e dannosa per la pratica dell'Aikido. Tanti gli amici presenti allo stage e tanti i praticanti che per la prima volta incontravo sul tatami, stupenda l'atmosfera generale di grande amicizia ed ospitalità che caratterizza il bel dojo di Cava dei Tirreni. Sperando di poter partecipare presto ad un nuovo raduno del maestro Cozzi lo ringrazio qui, da parte anche dei miei compagni che hanno assistito alla sua lezione, per gli importanti insegnamenti che ogni volta sa lasciarci e che noi, ogni volta, cerchiamo con tutte le nostre forze di raccogliere sperando di fare il più possibile tesoro di ciò che ci viene donato su quel posto fantastico chiamato tatami. PUBBLICATO DA LUCIO  [LINK A QUESTO POST](#)