

L'Accademia di Aikido e Cultura Tradizionale Giapponese presenta

STAGE DI AIKIDO

Stile Kobayashi Hirokazu

con il Maestro Paolo Salvadego VII Dan DNBK, Shihan dell'AACGTG

San Vito dei Normanni (BR)

26-27-28 ottobre 2018

Venerdì 26

H 21.00

Lezione di **Aikiken** aperta a tutti i **praticanti di discipline marziali**



Sabato 27

H 10.00

Lezione aperta di presentazione
dell' **Aikishintaiso** (adulti)

14.30 **Aikido**

Lezione per praticanti di **Teatro**,
Danza e altre **discipline espressive**

H 16.30 **STAGE**

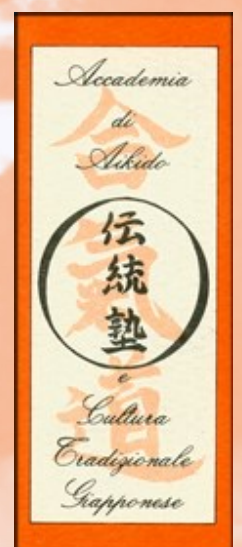
Lezione aperta di **Aikido**

H 20.30

Cena giapponese

Domenica 28

H 10.00 **STAGE** Lezione aperta di **Aikido**



Lo stage è aperto a tutti coloro desiderino avvicinarsi all'Aikido stile Kobayashi Hirokazu, indipendentemente dall'esperienza e dal grado di preparazione fisica. Quindi neofiti, principianti, praticanti di aikido di altre Scuole e di altre discipline marziali.

Le lezioni sono aperte a tutti coloro che frequentino altre discipline di espressività corporea: il movimento e il gesto scaturiscono da una complessità psicosomatica che ci coinvolge a differenti profondità.

La sperimentazione del movimento e della gestualità in un ambito marziale approfondisce ulteriormente la conoscenza dell'interdipendenza tra corpo e psiche.



***Aikido, Arte, Danza e Teatro: punti di contatto**

Aikido significa “Via di Armonizzazione dell'Energia” e fa parte dei budo tradizionali giapponesi. E' quindi un'arte marziale e l'arte è una forma di espressività della natura e non solo dell'essere umano.

L'espressione artistica in quanto tale è l'espressione di un'etica, di una estetica e di una efficacia. La marzialità diviene arte nel momento in cui il corpo diviene etico, il gesto bello, l'azione efficace.

L'emozione che dona un corpo in movimento, indipendentemente dalla disciplina artistica implicata, ha carattere sincretico in quanto risveglia memorie che sono sepolte dentro di noi, che ci appartengono, sotto forma di archetipi, nel nostro inconscio.

Il corpo è per sua natura etico, il nostro pensiero non lo è. Lavorare con il corpo significa non limitarsi all'estetica, altrimenti questa sarà intrisa di pensiero.

Occorre liberarsi dal pensiero, non dalla coscienza. Occorre agire sulle vie psicosomatiche dal punto di vista propriocettivo e far sì che le informazioni veicolate si esprimano in una azione che appartiene al corpo nella sua totalità. Questo è lo scopo dell'aikido.

L'aikido, la danza e il teatro sono differenti ma il modo di funzionare dei corpi che utilizziamo è il medesimo. Gli spazi intra e peri corporei sono gli stessi, lo spazio dell'interazione è lo stesso, lo spazio all'interno del quale si svolge l'interazione anche è lo stesso. A quale profondità può arrivare la danza o il teatro? A quale profondità può giungere la pratica dell'aikido? Quali sono i punti di contatto fra queste discipline?

Fino a che punto gli elementi costitutivi dell'azione marziale dell'aikido possono contribuire ad una diversa sperimentazione della coscienza corporea?

Lezione di presentazione dell'AIKISHINTAISO: una diversa modalità di approccio alla complessità corporea.

L'aikishintaiso è una disciplina di pratica individuale **aperta a tutti coloro che indipendentemente dal grado di preparazione fisica**, attraverso l'esecuzione di una innumerevole serie di esercizi e attraverso l'utilizzo della respirazione e della meditazione, **desiderino avvicinarsi alla realtà del proprio corpo, luogo simbolico di espressione del vissuto individuale.**

L'aikishintaiso non è una disciplina alternativa ad attività cosiddette "sportive" e agisce indipendentemente dalle nostre mansioni quotidiane perché si rivolge, attraverso il corpo, direttamente a cosa e a chi condiziona e governa la nostra vita. Il corpo racconta la nostra storia, l'aikishintaiso ci libera dalle costrizioni che ne derivano, per un corretto equilibrio ed una corretta interazione tra l'essere e l'esistere.

L'aikishintaiso è radicato nella secolare tradizione marziale giapponese, nello zen, nelle pratiche ascetiche degli yamabushi e nella antica tradizione della lettura del corpo della fisionomica buddista ed è intrisa di riferimenti allo Shintoismo, al Taoismo e alle antiche pratiche terapeutiche da cui sono poi derivati lo Shiatsu, il Do-in, Kuatsu e O-Kuatsu, Katsugen e altro. E' giunta ai giorni nostri attraverso la trasmissione delle conoscenze nell'ambito della filiazione Maestro - Allievo.



La pratica richiede determinazione.

La lezione è aperta a tutti gli adulti che desiderino scoprire questa disciplina e non è richiesto alcun requisito particolare.

Per la pratica si raccomanda il dogi (tenuta da allenamento per i budo) oppure una tuta da ginnastica/abiti comodi.

***AIKIKEN**

L'aikiken è un aspetto integrante della pratica dell'aikido Kobayashi Hirokazu e prevede l'utilizzo del ken, una spada di legno che non rappresenta un surrogato della katana, bensì di per se stessa un'arma vera e propria che può essere utilizzata per controllare o colpire punti vitali. Attraverso lo studio dell'aikiken vengono sperimentati la velocità di utilizzo dell'arma, il concetto di spazio-tempo durante l'azione, la precisione del colpo, il ruolo del movimento del bacino negli spostamenti e della libertà dello sguardo nella applicazione delle tecniche con uno o più attaccanti.

Potenza, energia, precisione, velocità, vigilanza e visione della realtà: questi sono i fondamenti dell'aikiken.

Una coscienza senza che vi sia l'oggetto della coscienza, questo permette di gestire attacchi che si producono in pochissimi istanti.

DOVE AVRANNO LUOGO LE LEZIONI

La lezione di aikiken (**venerdì 26 ottobre ore 21.00/22.30**) si svolgerà venerdì dalle 21.00 alle 22.30 presso Wushu Club San Vito via 8 marzo, 4.

La lezione di aikishintaiso (**sabato 27 ottobre ore 10.00/11.30**) sarà ospitata da Asd Padma (sala yoga ExFadda) via Brindisi s.n.c.

La lezione di aikido rivolta a chi pratica danza e teatro (**sabato 27 ottobre ore 14.30/16.00**) e le ultime due lezioni (stage aperto **sabato ore 16.30/18.30, domenica ore 10.00/12.00**) si svolgeranno nella palestra di ExFadda via Brindisi s.n.c.

Per prenotazioni ed informazioni sull'ospitalità rivolgersi a Claudio (3407854261).

C'è la possibilità per i partecipanti allo stage di dormire sui tatami presso il dojo di ExFadda.

PREZZI LEZIONI, STAGE E CENA

Lezioni di Aikiken, Aikishintaiso, Aikido Teatro Danza e discipline espressive: per ogni sessione di pratica (della durata di un'ora e trenta minuti) è richiesto un contributo di €10.

Stage: un giorno €20 euro, due giorni €35, tutte le lezioni €50

L'evento è organizzato da:

In collaborazione con:



**ASD PADMA
YOGA**

