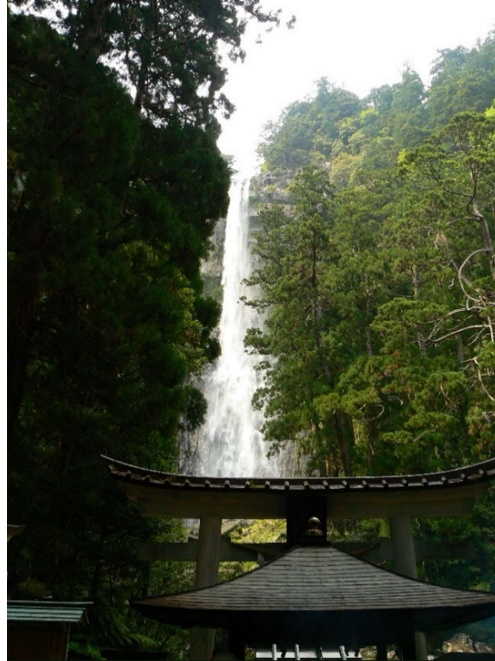


Atelier personalizzati di Aikishintaiso (A.P.A.T.)

“Una porta di accesso alla propria sacralità”



Kumano Nachi Taisha

Questo messaggio è rivolto a tutti coloro desiderino iniziare un percorso di lavoro sul proprio corpo che consenta di aver accesso ad un equilibrio posturale che comporti un minore dispendio di energie e una minore sofferenza, sia fisica che psichica.

La postura che caratterizza ognuno di noi è la migliore postura che si possa immaginare se messa in relazione con il vissuto individuale. Essa mostra come ci siamo adattati alla nostra storia: la presenza in vita presuppone una serie di avvenimenti e situazioni che si inscrivono nel nostro corpo e lo “modellano”.

Questi avvenimenti risalgono a periodi dei quali non abbiamo coscienza e a periodi più recenti di ordine familiare, sociale, relazionale.

Non potremmo vivere con un equilibrio posturale diverso, ma questo equilibrio che necessariamente è di ordine non solo somatico, osteoarticolare, muscolare, ma anche fisiologico, energetico, psichico viene ottenuto a scapito delle nostre aspirazioni più profonde.

Esiste l'individuo con le qualità e le aspirazioni che lo caratterizzano ed esiste una storia familiare e collettiva che lo condiziona.

Da ciò scaturisce uno stato di sofferenza, che non è solo corporea, ma di riflesso anche psichica.

L'atelier personalizzato di aikishintaiso permette di fornire al praticante gli strumenti per migliorare questo equilibrio, mantenendolo con la minore spesa energetica e la minore sofferenza psichica possibile. Ne trarrà giovamento il livello di energia nel corpo, la capacità di formulazione di pensiero, la facoltà relazionale intrafamigliare e sociale.

Questo avviene attraverso l'assegnazione e l'esecuzione di esercizi individualizzati e personalizzati (posture, forme di camminata, modalità di accesso allo spazio, esercizi di respirazione ecc.) dopo essere stata fatta una valutazione posturale, osteoarticolare, fisiologica, energetica, psicologica, simbolica del singolo praticante. L'esame posturale e l'assegnazione degli esercizi personalizzati vengono eseguiti da insegnanti di aikishintaiso, con la qualifica di "prescrittori", autorizzati dall'Istituto di Aikishintaiso e dal Maestro Cognard che lo dirige.

Questa pratica è riservata agli adulti e non richiede particolari requisiti o una preparazione fisica, a parte una certa dose di determinazione e desiderio di rimettersi in discussione. L'aikishintaiso non è uno sport bensì può essere definito un'arte marziale interiore.

Questi due anni di pandemia, con le varie restrizioni e regolamentazioni, hanno condizionato non poco la nostra attività, non solo nell'ambito dell'aikishintaiso ma anche nell'aikido, che dell'aikishintaiso fa parte.

Si è sviluppata perciò la capacità di mantenere il contatto con allievi anziani e nuovi attraverso videoconferenze.

Nel rispetto delle esigenze tutti e delle regole governative ci è parsa che la soluzione migliore fosse incontrare gli allievi, in particolare di aikishintaiso, in collegamento video e non in presenza, fino a che le condizioni pandemiche non andranno attenuandosi. In questo modo verrà superata la posizione individuale sul Green Pass, la difficoltà e il dispendio nell'eseguire frequentemente i tamponi, l'uso sistematico delle mascherine.

Gli incontri APAT saranno 6 e consentiranno un lavoro quotidiano per 1 anno.

Si svolgeranno in videoconferenza, con un collegamento di un singolo allievo per volta, al quale verranno dedicati 15 minuti per un colloquio, il rilievo della postura e la prescrizione degli esercizi che l'allievo eseguirà per 30 minuti al giorno, per un mese, fino all'incontro successivo quando verrà effettuato un secondo rilievo, e così via (tra il 3° e il 4° rilievo e tra il 6° rilievo e il 1° rilievo dell'anno successivo la pratica quotidiana sarà di tre mesi).

Buona pratica a tutti.

Paolo Salvadego

