

# STAGE AIKIDO E AIKISHINTAISO



**TOLMEZZO**  
**(Carnia – Friuli)**  
**23 e 24 Aprile 2022**

Diretto da  
**Paolo Salvadego**  
**8° dan**  
Shihan Kobayashi Ryu Aikido, Kyoshi DNBK  
Professore di aikishintaiso



Dojo Yagyū, Yagyū-mura, Nara, Giappone

# AIKISHINTAISO

La relazione a sé stessi, processo di liberazione per essere i protagonisti della propria crescita



**Cos'è l'aikishintaiso** È una disciplina di pratica individuale: **ai** è armonia; **ki** è energia; **shin** nel senso di “kokoro” ovvero cuore inteso come emozioni, sentimenti, che si trovano all'interfaccia tra il corpo e la coscienza psichica ed hanno allo stesso tempo una realtà materiale e spirituale; **tai** è corpo; **so** è movimento. Proviene almeno in parte dall'Aiki In Yo Ho, dottrina dell'armonia spirituale fondata sullo yin – yang, insegnato nel clan Takeda, in Giappone, a partire da Takeda Takumi No Kami Soemon (1758 – 1853). Takeda Sokaku ha successivamente dato il nome di aikishintaiso alla propria pratica.

**Presupposti** La nostra storia individuale e gli avvenimenti traumatici che la caratterizzano, inizia da prima del concepimento e risale alle generazioni che ci hanno preceduto. Il corpo ci parla e racconta questa storia non solo quella a noi conosciuta, ma anche e soprattutto quella che non ci è nota, quella a cui nemmeno il nostro inconscio psichico ha accesso e che, iscrivendosi nel nostro soma con dei segni a profondità differenti, può condizionare non solo il buon funzionamento del nostro organismo ma anche la nostra vita, le nostre scelte, il nostro futuro.

**Come agisce** L'aikishintaiso considera la coscienza corporea come l'insieme tra psiche e soma: quindi non si può agire sull'una senza inevitabilmente influenzare l'altro e viceversa. Attraverso posture, forme di camminata, di meditazione ed una serie innumerevole di altri esercizi, l'aikishintaiso agisce lavorando su almeno tre direttrici: Corpo, Emozioni, Pensiero.

**A cosa serve** L'aikishintaiso armonizza la storia individuale con le aspirazioni personali e con l'ambiente sociale in cui l'individuo è inserito e dona all'individuo i mezzi per liberarsi dai condizionamenti inconsci che derivano dal presente e dal passato. Alla base della nostra esistenza c'è l'energia ed è attraverso un suo disequilibrio che questi condizionamenti si manifestano. Poter utilizzare al meglio l'energia che circola nel nostro corpo significa migliorare la formulazione del pensiero, i nostri atti, le nostre capacità creative, le relazioni e interazioni sociali. In questo modo saremo protagonisti delle nostre scelte e non esecutori passivi di imposizioni altrui.

**Chi può praticare l'aikishintaiso** È riservato agli adulti, indipendentemente dal grado di preparazione fisica. Gli esercizi sono tali che anche un individuo che non ha mai svolto attività fisica può eseguirli con maggiore facilità rispetto a chi ha praticato sport da sempre, quindi tutti possono trarre beneficio dalla pratica. Tra i praticanti di aikishintaiso vi sono oltre ad allievi e allieve che in precedenza non avevano mai svolto alcuna attività fisica, anche praticanti di diverse arti marziali e di discipline e forme artistiche di espressività corporea e gestuale, come la danza e il teatro, nonché terapeuti, psicologi e psicoterapeuti.

# AIKIDO

Un'arte marziale che insegna a combattere a tutela della pace

**Taijutsu, Aikijo, Aikiken** i 3 aspetti inseparabili della pratica

**Etica, Estetica, Efficacia** i 3 aspetti dell'aikido del Maestro Kobayashi Hirokazu

**Identità, Alterità, Relazione** i 3 aspetti del coinvolgimento psichico



Taijutsu



Aikijo



Aikiken

Un'eredità e un insegnamento da trasmettere alle future generazioni



## Luogo

Judo Club Tolmezzo Via Giuseppe Marchi, 12 33028 Tolmezzo (UD) Italia

## Orari

SABATO 8.30 – 10.30 aikishintaiso

10.30 – 12.30 aikido

15.00 – 16.30 aikishintaiso

16.30 – 18.30 aikido

DOMENICA 8.30 – 10.00 aikishintaiso

10.00 – 12.30 aikido

15.30 – 17.30 aikido

## Costi

**Adulti** Stage intero 70 euro / Tutte le lezioni di aikishintaiso 40 euro / Tutte le lezioni di aikido 50 euro / Lezioni singole 25 euro

**Bambini e adolescenti di età inferiore ai 18 anni (solo per aikido)** Singola lezione di aikido 15 euro

## Importante

\* Le lezioni sono aperte a tutti, anche ai neofiti, purché in regola con le norme assicurative e con le disposizioni governative e regionali anti-Covid.

\* Per la pratica è preferibile indossare un dogi oppure una tuta da ginnastica o abiti comodi.

\* Le lezioni di aikishintaiso sono riservate agli adulti maggiori di 18 anni.

\* Portare con sé ken e jo. Per chi ne fosse sprovvisto, verranno forniti in loco

## Informazioni

Lella Tasinato [lellataiso@gmail.com](mailto:lellataiso@gmail.com) cell. 339 814 18 21

Leonardo Cadamuro [cada.leo89@gmail.com](mailto:cada.leo89@gmail.com) cell. 329 548 18 48

AACTG Secretariat (Valerio Celani) [segretario@aactg.it](mailto:segretario@aactg.it) cell. 328 541 41 81

## Alloggi

*Albergo Roma* Piazza XX settembre, 14 0433 468031

*Albergo Al Benvenuto* Via Grialba 9 0433 2990

*Albergo La Rosa* Via Paluzza 62 0433 2039

*Albergo Diffuso Tolmezzo* Piazza XX Settembre, 7 0433 41613

## Riferimenti

[www.aactg.it](http://www.aactg.it)

[www.aikido-kobayashi.org](http://www.aikido-kobayashi.org)

[www.dnbk.org](http://www.dnbk.org)

