



Stage

# AIKISHINTAISO

e

# AIKIDO

ROMA

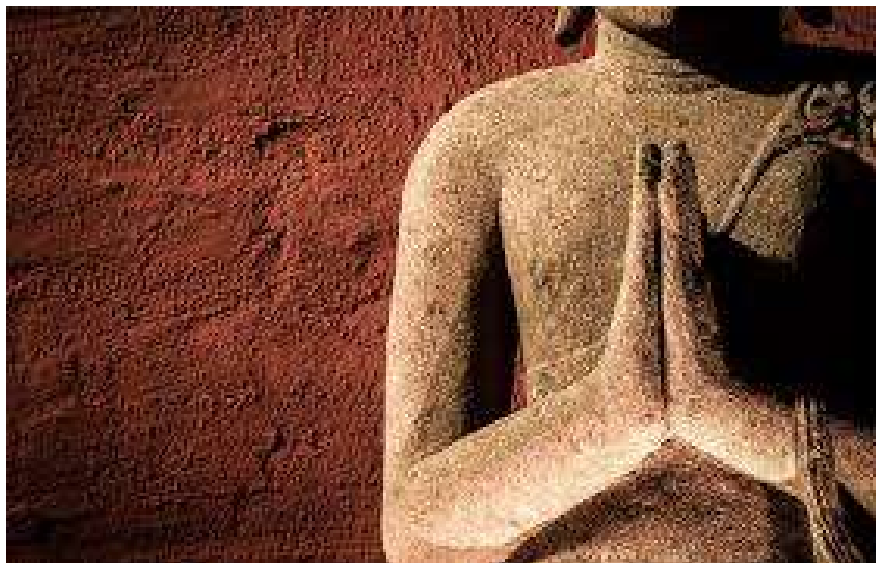
4 e 5 giugno 2022

diretto da

**Paolo Salvadego 8° dan**

Shihan Kobayashi Ryu Aikido Kyoshi Dai Nippon Butokukai

Professore di aikishintaiso



# 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 vivere la realtà

**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**

Pranavia Dojo via Monte d'Onorio 7, tra il Parco Appio e il Parco di Torre Fiscale.  
([www.pranaviadojo.com](http://www.pranaviadojo.com))

## **Orari**

### Sabato 4 giugno

Mattina: 10.00 – 12.00 aikishintaiso

Pomeriggio: 15.00 – 17.00 / 17.15 – 19.15 aikido

### Domenica 5 giugno

Mattina: 9.00 – 10.30 aikishintaiso

10.30 – 12.30 aikido

Pomeriggio: 15.00 – 17.30 aikido

## **Costi**

### **Adulti**

\* Singole lezioni 25 euro

\* Le due lezioni di aikishintaiso 40 euro

\* Aikido della giornata di sabato o domenica 40 euro

\* Tutto lo stage 60 euro

### ***Bambini e adolescenti di età inferiore ai 18 anni (solo per aikido)***

\* Singola lezione 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**

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

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

**Alloggio consigliato** Hotel Acquasanta, via Appia Nuova, 769/C quinquies, Roma  
(per le prenotazioni contattare la segreteria AACTG)

## **Riferimenti**

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

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

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

