

Corso di Aikishintaiso

tra corpo e spirito

La vera libertà proviene dalla presa di coscienza delle proprie appartenenze, culturali, familiari, naturali. Solo l'integrazione cosciente di tali appartenenze permette di arrivare alla percezione profonda della propria identità, all'intuizione del proprio cammino e dovere spirituale. La vera libertà è l'agire in accordo con la coscienza universale, la vera identità è l'aver abbandonato ogni ostacolo all'incontro con l'alterità. Il mezzo per avanzare è il lavoro con il proprio corpo. Come è tipico nelle arti marziali, si lavora sul corpo per far crescere la coscienza e risvegliare lo spirito.

I primi passi del lavoro portano ad una migliore circolazione dell'energia nel corpo, ad una diminuzione delle tensioni muscolari contraddittorie, ad una migliore organizzazione posturale e ad un affinamento delle capacità propriocettive. Col tempo si modifica anche la visione di se stessi e il modo di entrare in relazione con gli altri. I corsi, aperti a tutti, propongono degli esercizi in movimento, delle posture immobili, delle forme di meditazione in movimento o immobili.

Il lavoro corporeo mira a sostituire un equilibrio posturale con uno più favorevole senza passare per una crisi violenta partendo dal principio che i conflitti devono essere risolti impiegando il minimo di energia. La sofferenza, sia fisica che morale, quando è presente è un mezzo che il nostro corpo impiega per garantire l'equilibrio migliore tra coscienza psichica e corporea.

L'Aikishintaiso può essere sperimentato da chiunque indipendentemente dalla propria preparazione fisica. Questo corso mensile è un'opportunità per iniziare la pratica e, per iniziare, è sufficiente un abbigliamento comodo.

A Udine il Corso di Aikishintaiso si tiene presso

Artballetto - Palazzo Scaini, Via Gervasutta 20

un GIOVEDÌ al mese dalle 19:00 alle 21:00

€ 20,00 a lezione

Calendario degli incontri primo semestre 2020:

23 gennaio/27 febbraio/26 marzo/23 aprile/21 maggio/11giugno

Responsabile dell'insegnamento:

Favretti Marco Shihan

Pratica Aikido e Aikishintaiso dal 1991 nella AACTG e nella KRA.

Insegna Aikishintaiso in Italia e in Francia all'interno dell'Istitut d'Aikishintaiso diretto dal Maestro Cognard.

Per informazioni:

339/8141821 www.formazione-ast.com

lellataiso@gmail.com

