



# Formazione iniziale di Aikishintaiso

diretta da  
Marco Favretti Sensei



Monte Omine, Giappone

## Formazione iniziale di aikishintaiso:

Il ciclo di 5 weekend, oltre a costituire un'occasione per un lavoro intenso sul proprio corpo, si propone di dare i fondamenti dell'analisi della postura e della scrittura di corsi di aikishintaiso. Comprende quindi lezioni pratiche e teoriche sull'aikishintaiso e sulle discipline ad esso collegate: psicologia, filosofia, osteopatia, medicina tradizionale cinese.

La formazione si articola su due cicli annuali al termine dei quali è possibile accedere ai corsi dell'Istitut d'Aikishintaiso tenuti in Francia da Cognard André Shihan.

*I corsi sono aperti a tutti senza prerequisiti, è richiesto un lavoro personale di rielaborazione delle lezioni. E' possibile partecipare ad un we di iniziazione avvisando per mail una settimana prima*

**Importante:** Chi lo desidera potrà partecipare all'Atelier Personale di Aikishintaiso che si svolge all'interno della formazione

**Iscrizioni:** inviare un mail con nome e indirizzo mail entro il 25/10/2012 a: [formakst@gmail.com](mailto:formakst@gmail.com)

## Date 2012-13

10-11 novembre / 8-9 dicembre / 23-24 febbraio / 20-21 aprile / 1-2 giugno

**Importante:** *Il we del 23-24 febbraio, diretto da Hanshi Cognard, è aperto a tutti sotto forma di stage*

## Aspetti organizzativi

E' richiesta l'iscrizione annuale alla AACTG (60 euro) o altro gruppo aderente a KAKKHH. I partecipanti devono essere in regola con la copertura assicurativa per attività sportiva non agonistica. Costo : 400 euro in tre rate. Non è previsto rimborso.

## Responsabile del corso

Marco Favretti, insegnante di aikido e aikishintaiso della Accademia di Aikido e Cultura Tradizionale Giapponese, 5° dan di Aikido, frequenta dal 1996 i corsi dell'Istitut d'Aikishintaiso diretto dal Maestro André Cognard. Insegna aikido e aikishintaiso in Italia e in Francia

Per informazioni: [www.aactg.it](http://www.aactg.it), [www.formazione-ast.com](http://www.formazione-ast.com)

L'**Aikishintaiso** integra numerosissimi apporti delle discipline tradizionali orientali quali il buddismo zen, le pratiche degli yamabushi, il teatro No, il sumo, la medicina tradizionale cinese. Come è tipico nelle arti marziali, esso lavora sul corpo per far crescere la coscienza e risvegliare lo spirito. 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 coscienza corporea non è al servizio del nostro desiderio di essere diversi né può essere diretta dal nostro mentale. Una progressione serena, rispettante l'equilibrio esistente è ben preferibile a ogni deriva misticheggiante o a una ricerca di una rivelazione improvvisa su noi stessi. La vera conoscenza di se stessi affiora naturalmente dall'interno e la vera risposta alla domanda *chi sono io?* è non sentire più il bisogno di una risposta.

---

## **Programma tipo di un weekend**

### **Sabato**

- 8.30 - 10 corso pratico
- 10.30 - 12 corso teorico
- 14.30 - 16 corso pratico
- 16 - 18.30 Conferenza o intervento di esperto

### **Domenica**

- 8 - 9.30 corso pratico
- 10 - 13 corso teorico
- 14.30 - 16 corso pratico
- 16 - 17 Atelier di Aikishintaiso e discussione

In tempo utile, prima di ogni weekend verranno fornite ai partecipanti indicazioni sul luogo (palestra) in cui si svolgono i weekend, possibilità di pernottamento, materiale didattico, ecc.

---

## **Testi di approfondimento**

- A. Cognard *Il corpo cosciente*, Luni Editrice
  - A. Cognard *Il corpo filosofo*, Luni Editrice
  - B. Calais-Germain *Anatomia per il movimento*
- 

### **Attenzione:**

**Stage di Aikishintaiso e di presentazione della formazione AKST**

**Schio (VI), sabato 22 settembre 2012**

**Ore 10 -12 e 14 - 16**

**Stage aperto a tutti senza alcun prerequisito**

**E' consigliato un abbigliamento comodo**

**Per informazioni: [www.aactg.it](http://www.aactg.it)**