

Una diversa modalità di approccio alla complessità corporea

Atelier Personalizzato di Aikishintaiso

Laboratori di pratica individuale aperti a tutti coloro che indipendentemente dal grado di preparazione fisica abbiano voglia di approfondire la conoscenza del proprio corpo



LEZIONE INIZIALE VENERDI' 16 OTTOBRE

ORE 20.30 - 22.00

presso **La Stanza Yoga**, Via Circonvallazione Sud, 88 Codroipo (UD)

L'Atelier sarà condotto da Paolo Salvadego, 8° Dan di Aikido Kobayashi Ryu e Professore di Aikishintaiso. E' consentita una lezione gratuita di prova, non è adatta a bambini e adolescenti ; non è possibile assistere ma solo partecipare, è sufficiente indossare una tuta da ginnastica o preferibilmente un dogi.

Svolgimento dell'Atelier : 6 lezioni in un anno per una pratica quotidiana

Verranno sperimentati fisicamente gli esercizi di Aikishintaiso e ad ogni lezione all'allievo verrà rilevato lo schema corporeo a più profondità. Verranno successivamente assegnati una serie di esercizi che l'allievo eseguirà quotidianamente fino all'incontro successivo, quando verrà effettuato un secondo rilievo, e così via. Prossimi appuntamenti 13 Novembre -18 Dicembre 2020 / 9 Aprile - 21 Maggio - 18 Giugno 2020

Info: aikido.sandaniele@libero.it Cell **+39 349-5801719**

Web www.aactg.it

Cos'è l'Aikishintaiso

L'aikishintaiso è una disciplina di pratica individuale : **ai** è armonia; **ki** è energia; **shin** inteso 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).

Presupposti

La nostra storia, e gli avvenimenti traumatici che la caratterizzano, inizia da prima del concepimento. 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 ed una serie innumerevole di altri esercizi l'aikishintaiso agisce lavorando su almeno tre direttrici : Corpo, Emozioni, Pensiero.

A cosa serve

L'aikishintaiso tende a riequilibrare le forze transgenerazionali e quelle karmiche allo scopo di liberare l'individuo dai condizionamenti inconsci che derivano dall'ambiente sociale presente e passato.

Perché praticare l'Aikishintaiso

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

A parte i bambini e gli adolescenti, l'aikishintaiso può essere praticato da tutti, indipendentemente dal grado di preparazione fisica. Gli esercizi sono tali che un individuo che non ha mai svolto attività fisica può eseguirli con maggiore facilità rispetto a chi ha praticato sport da sempre.

Al contrario tutti possono trarre beneficio dalla pratica, ottimizzando le proprie rispettive occupazioni ed attività.

Info: aikido.sandaniele@libero.it Cell **+39 349-5801719**

Web www.aactg.it