

*Sono aperte le iscrizioni agli*  
**Atelier Personalizzati di Aikishintaiso**  
**A.P.A.T. 2023 – 2024**



Itsukushima Jinja

***Laboratori di pratica personalizzata aperti a tutti coloro che indipendentemente dal grado di preparazione fisica abbiano voglia di avvicinarsi alla realtà del proprio corpo, luogo simbolico di espressione del vissuto individuale, al fine di aver accesso ad un equilibrio posturale che comporti un minore dispendio di energie e una minore sofferenza, sia fisica che psichica***

*Verranno organizzati 6 incontri in videoconferenza durante i quali, ad ogni incontro, verrà analizzata la postura di ogni singolo partecipante e assegnata una serie di esercizi da eseguirsi quotidianamente per circa un mese fino all'incontro successivo (tra il 3° e il 4° incontro il periodo di pratica quotidiana sarà di tre mesi). Questo consentirà all'allievo di lavorare per un anno sul proprio corpo e reperire gli strumenti per una dialettica di evoluzione personale*

***Gli atelier saranno condotti da Paolo Salvadego  
professore di aikishintaiso e Shihan 8° dan della Kobayashi Ryu Aikido***

***Per informazioni e iscrizioni: Leonardo Cadamuro [cada.leo89@gmail.com](mailto:cada.leo89@gmail.com)  
Termine ultimo per le iscrizioni: MERCOLEDÌ 4 ottobre 2023***

Web: [www.aikishintaiso.fr](http://www.aikishintaiso.fr) [www.aactg.it](http://www.aactg.it) [www.aikido.fr](http://www.aikido.fr)

### ***Cos'è l'aikishintaiso***

L'aikishintaiso è una disciplina di pratica individuale che poggia sui concetti tradizionali giapponesi di:

**Ai** armonia

**Ki** 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** corpo

**So** movimento

È radicato nella secolare tradizione marziale giapponese, nello zen, nelle pratiche ascetiche degli yamabushi, e nella antica tradizione della lettura del corpo della fisionomica buddhista.

Proviene almeno in parte dall'**Aiki In Yo Ho**, dottrina dell'armonia spirituale fondata sullo yin – yang, insegnato in Giappone nel clan Takeda a partire da **Takeda Takumi No Kami Soemon (1758 – 1853)**.

Takeda Sokaku ha successivamente dato il nome di aikishintaiso alla propria pratica.

È intriso di riferimenti allo Shintoismo, al Taoismo e alle antiche pratiche terapeutiche da cui sono poi derivati lo Shiatsu, il Do-in, Kuatsu e O-Kuatsu, Katsugen.

È giunto ai giorni nostri attraverso la trasmissione delle conoscenze nell'ambito della **filiazione Maestro – Allievo**.

È indubbio che con tali origini l'aikishintaiso corra il rischio di rivestirsi di un misterioso alone di **esoterismo**. **Nell'aikishintaiso però non vi è nulla di esoterico, è esattamente il contrario!**

La pratica corporea è ben reale e il lavoro che verrà proposto richiederà **volontà e determinazione**.

### ***Presupposti***

La nostra **storia individuale e gli avvenimenti traumatici** che la caratterizzano, iniziano da prima del concepimento e risalgono 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 (osteo-articolare, fisiologica, energetica, psicologica, simbolica) **può condizionare** non solo il buon funzionamento del nostro organismo ma anche la nostra vita, le nostre scelte, il nostro futuro.

Ciò che non può essere pensato non può essere detto ma questo è mimato dal corpo e nel momento in cui il **mimo inconscio** non è più sufficiente per raccontare le sofferenze consce o inconscie, queste si esprimeranno allora **nella patologia o nell'incidente**.

**L'aikishintaiso non è una terapia**, non interviene direttamente nel campo della patologia ma permette di procedere ad un **combattimento interiore** per prevenirla.

È l'arte marziale interiore. Il praticante dà battaglia alla violenza stessa, quella che potrebbe essere involontariamente indirizzata verso gli altri, quella che spesso è indirizzata in modo inconscio verso sé stessi.

### ***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 una serie innumerevole di esercizi, posture, forme di camminata e forme di respirazione e di meditazione l'aikishintaiso agisce lavorando su 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***

A parte i bambini e gli adolescenti, l'aikishintaiso **può essere praticato da tutti**.

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 nella nostra Scuola 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.

