

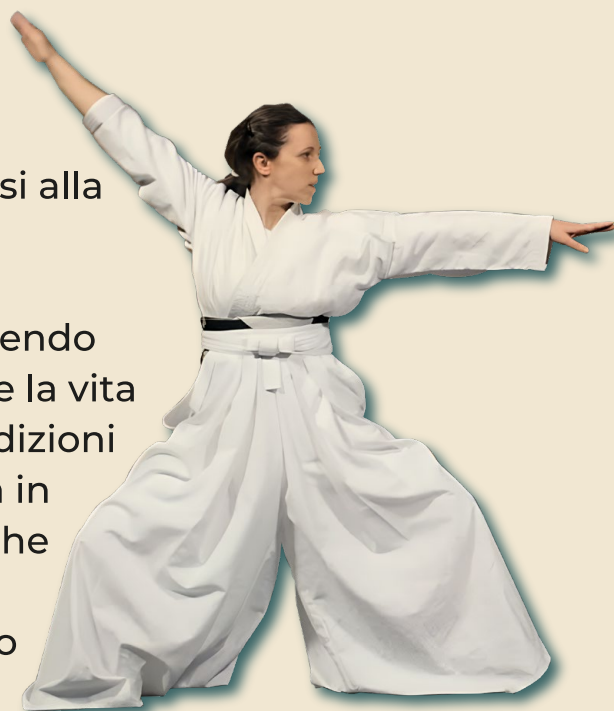


# Seminario di **AIKISHINTAISŌ**

Ginnastica di armonizzazione corpo – spirito

L'Aikishintaisō è una disciplina di pratica individuale aperta a tutti coloro che indipendentemente dal grado di preparazione fisica desiderino avvicinarsi alla realtà del proprio corpo.

Il corpo racconta la nostra storia esprimendo adattamenti che ci permettono di vivere la vita che viviamo ma che denunciano le condizioni che hanno permesso la nostra presenza in vita, a partire da quelle parti del corpo che simbolizzano il nostro concepimento, la nostra gestazione, nascita e così via, fino alla storia più recente, all'alterità.



Questi condizionamenti rappresentano dei compromessi inconsci tra le nostre aspirazioni più profonde e le limitazioni derivanti dalle storie familiari dalle quali deriviamo e che apportando uno stato di sofferenza influiscono sulla nostra capacità di muoverci, relazionarsi, creare, evolvere, pensare.



Attraverso l'esecuzione di una serie infinita di movimenti, forme di camminata, respirazioni e meditazioni l'Aikishintaisō agisce a più profondità (osteo-articolare, muscolare, energetica, pulsionale, emozionale, psichica, simbolica), fornendo così all'individuo gli strumenti per equilibrare la



**ROMA - 13 E 14 APRILE 2024**



DIRETTO DA **PAOLO SALVADEGO**

professore dell'Istituto Superiore di Aikishintaisō



# Seminario di **AIKISHINTAISŌ**

Ginnastica di armonizzazione corpo – spirito

propria storia con la propria vita e con le coscienze collettive (famigliari e sociali) che la circondano e permette di mettere alla prova e disporre del proprio pensiero, delle proprie emozioni e del proprio corpo. Ci sarà un migliore utilizzo energetico, una migliore formulazione di pensiero, una maggiore qualità psicosomatica, una migliore creatività e quanto meno la possibilità che la vita di ciascuno sia determinata autonomamente e non da decisioni prese da fantasmi che sebbene appartengano al passato, sono ancora ben presenti e ci condizionano.

A parte i bambini e gli adolescenti, chiunque può avvicinarsi a questa disciplina poiché essa si rivolge essenzialmente all'individuo il quale ne trarrà vantaggi per la vita di tutti i giorni, per la propria attività lavorativa e capacità di esprimersi qualsiasi sia il campo di interesse personale: sportivi, praticanti di discipline artistiche quali la danza, il teatro, il canto, praticanti di arti marziali, operatori nel campo terapeutico, psicologi e psicoterapeuti.

L'Aikishintaisō poggia sui concetti tradizionali giapponesi di **ai** armonia; **ki** energia; **shin** nel senso di "kokoro" ovvero cuore inteso come emozioni, sentimenti; **tai** corpo; **so** movimento. È radicato nella secolare tradizione dello studio del corpo (inteso nel suo insieme



**ROMA - 13 E 14 APRILE 2024**



DIRETTO DA **PAOLO SALVADEGO**

professore dell'Istituto Superiore di Aikishintaisō



# Seminario di **AIKISHINTAISŌ**

Ginnastica di armonizzazione corpo – spirito

psiche e soma) attraverso esperienze affinate nello zen, nello shugendo e nelle pratiche ascetiche degli yamabushi, nell'antica tradizione della lettura del corpo della fisionomica buddhista, nella tradizione marziale. 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.

Giunge ai giorni nostri attraverso la trasmissione delle conoscenze

nell'ambito della filiazione Maestro – Allievo e tutt'oggi viene mantenuto e approfondito nell'ambito della Kobayashi Ryu Aikidō dal Maestro André Cognard, discepolo del maestro Kobayashi Hirokazu, con la creazione dell'Istituto di Aikishintaisō all'interno del quale vengono formati insegnanti di livelli differenti a seconda dell'esperienza acquisita.

Precisazione: così come il corpo anche l'Aikishintaisō non può essere pensato bensì praticato. Riprendendo le parole del Maestro André Cognard... se aspirate ad una pratica ludica o sportiva, l'Aikishintaisō non è per voi. Se volete “ammaestrare il vostro corpo”, ancora meno. Noi ci attendiamo dai nostri allievi un lavoro serio, nel rispetto degli altri e di loro stessi, dell'umiltà nella ricerca e nella comprensione di ogni differenza.



**ROMA - 13 E 14 APRILE 2024**



DIRETTO DA **PAOLO SALVADEGO**

professore dell'Istituto Superiore di Aikishintaisō