



ITSUO TSUDA

Itsuo Tsuda ha incontrato l'Aikido verso la metà degli anni '50 e ha praticato con Morihei Ueshiba ogni mattina fino al 1969, anno della scomparsa del Maestro. Venuto in Europa per diffondere il Movimento rigeneratore (Noguchi Seitai) e per continuare le proprie ricerche sul Ki, scrisse nove libri su questo tema.

In Europa continuò anche a praticare e insegnare l'Aikido e lo fece con libertà e autonomia nel contesto di quella che chiamò 'Scuola della Respirazione'.

L'Aikido di Tsuda non mirava all'efficacia. Più che di accumulare forze, titoli e cinture egli parlava di una 'Via della spoliazione' che, liberando il terreno, ci porta a sentire e accogliere qualcosa che è più grande di noi. Egli invitava a praticare 'senza tecnica, senza conoscenza, senza scopo' così da lasciare le porte aperte ad un'autentica scoperta che si rinnova di giorno in giorno, di momento in momento. Lo spirito della pratica si evidenzia bene anche nella sua calligrafia:
Aikido, unione del gruppo in armonia.



IL DOJO

Il Dojo è un luogo dove si pratica una Via. Con impegno, sincerità e apertura. E' terreno di incontro e di ricerca.

DOVE

A ke lei naa Dojo

Via Imbonati 17b, 20159, Milano

Vicolo interno, casa arancione

Citofono: Akeleinaa

ACCESSO

MM3 Maciachini

Bus 41 - 52 - 70

Tram 4

CONTATTI

info@akeleinaadojo.it

cell. 338 6379242

tel. 02 29001396

facebook: akeleinaa dojo

www.akeleinaadojo.it



STAGE di AIKIDO

5-6 ottobre 2013

condotto da
Giovanni Frova

(sempai : Fabio Taborro)

Akeleinaa Dojo
Milano



L'AIKIDO

L'Aikido è Respirazione.

Fondato da Morihei Ueshiba è un superamento dell'arte marziale intesa come combattimento. L'Aikido armonizza i gesti della vita quotidiana e invita all'incontro e all'unione.

Chi ha scoperto il segreto dell'Aikido ha l'Universo dentro di sé e può dire: lo sono l'Universo.

Tutti possono praticarlo.

Non ci sono livelli né scopi prefissati.

L'Aikido si adatta al ritmo e alle possibilità di ciascuno. Senza forzature.

Nell'incontro tra due persone, due ritmi diventano uno, due respirazioni diventano una, due movimenti diventano uno.

E' la fusione della sensibilità.

Nel rispetto dell'individuo.

L'Aiki è una realtà invisibile di infinite relazioni.

Queste relazioni esistono e uniscono tutti i viventi, che se ne sia consci o meno.

Il praticante di Aikido, risvegliando la propria vitalità, attivando l'organismo e liberandosi la mente, ritrova calma e pace dentro di sé e percorre un cammino di ricerca interiore verso il centro libero del proprio essere.



LO STAGE

PROGRAMMA stage

Sabato

9.00 : ritrovo e iscrizioni

9.30 - 11.00 : Aikido

11.00 - 11.30 : *pausa*

11.30 - 12.00 : considerazioni sull'Aikido

12.00 - 14.30 : *pranzo e relax*

14.30 - 15.30 : pratica respiratoria ed esercizi

15.30 - 16.30 : atelier sul ki-ai

16.30 - 17.30 : *pausa*

17.30 - 18.30 : bokken e jo

Domenica

7.00 - 8.30 : Aikido della mattina presto

8.30 - 10.00 : *colazione nel dojo*

10.00 - 10.30 : atelier sulle cadute

10.30 - 11.30 : movimento libero, randori, cerchio

11.30 - 12.00 : momento di parola

12.30 : pranzo nel dojo

COSTO stage

non iscritti pratica regolare

1 stage = 75 €

3 stage = 190 €

iscritti pratica regolare

1 stage = 55 €

3 stage = 150 €



LA PRATICA

STAGES 2013-14

dal 5 al 6 ottobre 2013

dal 18 al 19 gennaio 2014

dal 12 al 13 aprile 2014

ORARI pratica regolare

da settembre 2013 a giugno 2014

mattina

lunedì: 8.00 - 9.15

martedì: 7.00 - 8.15

sabato: 8.00 - 9.30

sera

mercoledì: 19.30 - 21.00

ISCRIZIONI pratica regolare

Aperte a tutti, tutto l'anno

prima seduta gratuita

primo mese di prova = 70 €

corso intero 10 mesi = 700 €

iscrizione associativa annuale = 25 €

riduzioni per ragazzi, più attività ecc.

partecipazione libera a tutte le sedute