

STAGE ZENSEI

KATSUGEN UNDO

(Movimento Rigeneratore - Noguchi Seitai)

AIKIDO

(Via del Respiro Armonioso)

con **Giovanni Frova**



Katsugen undo
Movimento rigeneratore
Noguchi Seitai

Aikido
Respirazione

Zazen
Sitting quietly

il Gioco del dipingere
Closlieu Tracce Naturali

ZENSEI
la vita piena

AKELEINAA DOJO
Via Imbonati 17b, Milano
akeleinaadojo@gmail.com
338 63 79 242
www.akeleinaadojo.it

11-13 ottobre 2019

AKELEINAA DOJO

Via IMBONATI 17B
20159, MILANO
MM3 MACIACHINI

Gli orari

venerdì 11 ottobre 2019:

18.00 - 19.00 Aikido

19.00 - 19.30 Iscrizioni

19.30 - 21.00 Katsugen undo

sabato 12 ottobre 2019:

9.00 - 10.30 Aikido

11.00 - 12.30 Katsugen undo

17.30 - 18.45 Aikido

19.00 - 20.30 Katsugen undo

domenica 13 ottobre 2019:

9.00 - 10.30 Aikido

11.00 - 12.30 Katsugen undo

13.00 - pranzo in comune nel dojo

Iscrizioni

Per iscriversi rivolgersi a Giovanni Frova, *Akeleinaa Dojo*, Milano
scrivendo a **akeleinaadojo@gmail.com**

oppure telefonando al **3386379242**

Potrete saldare il vostro stage sul posto entro la prima seduta (giovedì sera)

Costi

Stage intero (2 pratiche) : **75 € / 8 sedute**

solo Katsugen undo : **60 € / 4 sedute**

solo Aikido : **50 € / 4 sedute**

per gli iscritti alla pratica regolare tariffa forfettaria 3 stage (entro 11 ottobre)

Più informazioni

Per praticare il *Katsugen undo* bastano abiti comodi, adatti al movimento.

Per l'Aikido, *kimono* bianco con cintura o simili.

Per saperne di più sulla pratica :

consultare il sito www.akeleinaadojo.it

o contattare direttamente Giovanni Frova

La Pratica Zensei

Di carattere universale, la pratica del *Katsugen undo* si rivolge a tutti.
In quanto esseri viventi siamo tutti costantemente in movimento.
La vita stessa si manifesta così: senza movimento essa non esisterebbe.

In quanto pratica, il *Katsugen undo* è lo strumento per riconnetterci con ciò che già siamo e per lasciare che il nostro movimento naturale si esprima liberamente e senza ostacoli.

Quando questo movimento scatta spontaneamente, cioè in modo involontario, diventa allora rigeneratore, suscitando e attivando le nostre energie vitali originali.
Sono le stesse energie che hanno trasformato l'unica cellula che eravamo all'inizio nei milioni di cellule attive e pulsanti che siamo ora.

Il nostro corpo opera con una saggezza inconscia che va incessantemente nel senso della vita.
Fa tutto ciò da solo, con il nostro accordo o meno.
In particolare, agisce per ritrovare un equilibrio ogni volta che lo squilibrio s'instaura.

Possiamo dunque decidere di lasciare che il nostro organismo risponda ai propri bisogni compiendo questo lavoro naturale, senza cercare di controllarlo e senza imporgli i nostri soliti filtri interpretativi ed esplicativi.

Ciò ci permetterà di comprendere meglio come funziona e reagisce.

E così, come dopo una notte di buon sonno ci alziamo pieni di slancio vitale, dopo una seduta di *Katsugen undo* ci sentiremo riposati e pronti ad un nuovo inizio.

Ugualmente, è in uno stato di distensione che può nascere ogni entusiasmo.

Poco alla volta, il nostro movimento esterno - il movimento delle nostre azioni, del nostro "fare" nel quotidiano - riuscirà ad armonizzarsi con il movimento che "si fa" all'interno indipendentemente dalla nostra volontà.

In uno stage, il mio ruolo è quello di creare le condizioni che permettano a ciascuno di sentirsi in fiducia e libero. So molto bene che se le persone si sentono così, sarà allora più facile il manifestarsi di un movimento autentico e spontaneo.

Lungi da qualsiasi tecnicismo, di cui sarei d'altronde incapace, respiro tranquillamente.
Non c'è nulla da ottenere, tutto è già qui.

Ho constatato che, quando il movimento si libera, possiamo intravedere nuovi paesaggi davanti ai nostri occhi.

Amo condividere questa coscienza con altre persone e questa è la ragione che mi spinge a proporre con regolarità degli stage, a Milano e in altre città europee.

L'*Aikido*, Via del Respiro armonioso, è nella mia esperienza il modo di canalizzare gioiosamente le energie vitali risvegliate dal *Katsugen undo*. In un gioco serio, concentrato e allegro, riscopriamo il piacere di movimenti coordinati, ritmati dal respiro naturale e dalla gioia dell'incontro.

Giovanni