

# 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

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

**24-26 gennaio 2020**

## AKELEINAA DOJO

Via IMBONATI 17B  
20159, MILANO  
MM3 MACIACHINI

## **Gli orari**

### **venerdì 24 gennaio 2020:**

**18.00 - 19.00 Aikido**

**19.00 - 19.30 Iscrizioni**

**19.30 - 21.00 Katsugen undo**

### **sabato 25 gennaio 2020:**

**9.00 - 10.30 Aikido**

**11.00 - 12.30 Katsugen undo**

**17.30 - 18.45 Aikido**

**19.00 - 20.30 Katsugen undo**

### **domenica 26 gennaio 2020:**

**9.00 - 10.30 Aikido**

**11.00 - 12.30 Katsugen undo**

**13.00 - pranzo in comune nel dojo**

## **Iscrizioni**

Lo stage è aperto a tutti, principianti ed esperti.

Per iscriversi rivolgersi a Giovanni Frova, *Akeleinaa Dojo*, Milano scrivendo a **[akeleinaadojo@gmail.com](mailto:akeleinaadojo@gmail.com)**

oppure telefonando al **3386379242**

Potrete saldare il vostro stage sul posto entro la prima sera.

## **Costi**

Stage intero Zensei : **75 €** / 8 sedute

## **Più informazioni**

“Senza conoscenza, senza tecnica, senza scopo” è lo spirito della nostra pratica.

Per 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](http://www.akeleinaadojo.it)

o contattare direttamente Giovanni Frova

**Video Zensei 2019** : <https://www.youtube.com/watch?v=PP7ZSqSkPTQ>

**Video Aikido 2018**: <https://www.youtube.com/watch?v=PIBjuNFGnEI>

## 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