



SHOBU Aiki

La pratica nel dojo Shobu Aiki ci prepara a mantenere la mentalità aperta, ci insegna a essere elastici di fronte a variazioni di forma, pur tenendo fermi i principi.

L'impegno del nostro maestro consiste proprio nel farci comprendere l'importanza di tendere al costante miglioramento, senza dimenticare da una parte la mente del principiante e dall'altra la solidità dei principi.

Siamo sottoposti a uno stimolo costante a porci domande, a confrontarci con maestri e allievi di altri dojo. I principi devono essere saldi per aprire la mente.

La mente deve essere aperta per imparare.

Crederne di sapere già tutto è immobilità.

E l'acqua ferma, ristagna e marcisce.



Le attività

(in via Tito Vignoli 35 – Milano)

Aikido

Insegnante Bruno Tenkyo Brugnoli

*Lunedì, Mercoledì e Venerdì
dalle 20:00 alle 22:00*

Taijiquan

Insegnante Ernesto Bonetti

Martedì dalle 20:00 alle 21:30

Shiatsu

Insegnate Cristina Keijo Mamelì, monaca Zen
3° Mercoledì del mese

Respirazione e meditazione Zen e calligrafie orientali

Insegnante Bruno Tenkyo Brugnoli, monaco Zen
e *Feimo School* - Contemporary Calligraphy
4° Mercoledì del mese

AIKIDO 合氣道

Scopo dell'Aikido non è la creazione di un uomo invincibile.

Scopo dell'Aikido è la formazione di un uomo che, attraverso la pratica costante, riconosca i propri limiti e le miserie che si celano nel suo io più profondo. Insegnare a quell'uomo a vivere serenamente con i suoi limiti, in armonia con se stesso e con la realtà che lo circonda.



L'arte della Pace non fa affidamento sulle armi o sulla forza bruta per avere successo; al contrario, entriamo in sintonia con l'universo, manteniamo la pace nei nostri reami, promuoviamo la vita e preveniamo la morte e la distruzione. Il vero significato del termine samurai è: "Colui che serve e osserva il potere dell'amore"

Budo (guerriero) significa progresso costante, e addestramento che dura una vita

Ogni giorno della vita umana contiene felicità e rabbia, dolore e piacere, oscurità e luce, crescita e decadimento. Ogni momento è delineato dal grande disegno della natura, non cercate di rifiutare o contrastare l'ordine cosmico delle cose.

Nella vera arte marziale non ci sono nemici. La vera arte marziale è una manifestazione dell'amore. La Via del Guerriero non è distruggere e uccidere, ma nutrire la vita.

O Sensei Morihei Ueshiba

TAIJIQUAN

(spesso abbreviato in Taiji o Tai Chi) è un'antica disciplina i cui principi si ispirano al Taoismo e alla medicina tradizionale cinese. Nonostante sia a tutti gli effetti un'arte marziale, è oggi riconosciuto in occidente soprattutto per i suoi benefici in ambito medico e come ginnastica dolce. La pratica è focalizzata sulla ricerca costante dell'equilibrio tra i due principi fondamentali (Yin e Yang) attraverso lo studio di una sequenza di movimenti.



太極拳

ZEN SHIATSU 禅指圧

Lo Shiatsu consiste in un insieme di tecniche volte a riportare l'equilibrio energetico nel ricevente e a ristabilire il suo benessere.

Si basa sulla pressione perpendicolare e costante del palmo, delle dita, dei gomiti lungo il percorso dei meridiani. Principalmente lo Shiatsu ha come presupposto l'ascolto, la presenza e il tocco, canale privilegiato di comunicazione con il ricevente.



Lo scopo dello Zen Shiatsu non è solo quello di risolvere un problema di salute particolare, ma soprattutto di aiutare le persone che si rivolgono a noi ad affrontare il loro problema, fornendo loro un'esperienza significativa. Il trattamento permette al ricevente di vivere un'esperienza profonda e di compiere un'osservazione di sé che lo porta a maturare una maggiore consapevolezza del suo corpo (che comprende la sua identità), della sua soggettività e della sua possibilità di cambiare.

Nello Zen Shiatsu si attribuisce un'importanza maggiore, nel corso di un trattamento o comunque nella pratica, ai fattori emotivi, all'empatia e al sentimento, piuttosto che all'aspetto legato alla patologia.

Il trattamento si innesta sul presupposto fondamentale del rapporto emotivo con il ricevente.

ZEN

坐禪

Cos'è lo zen...

*Il gusto dello zazen è semplice,
leggero, quasi neutro.
Attribuire un gusto allo zazen
è renderlo volgare.
È come il vasto cielo,
un oceano senza confini.*

Taisen Deshimaru Roshi

*Gli uomini accumulano conoscenze,
ma io penso che il punto ultimo
è poter ascoltare il suono della valle
e guardare il colore della montagna.
Insomma, non guardare gli uomini,
ma guardare la luna, guardare gli
alberi e ascoltare il sermone
dell'intero universo.*

Kodo Sawaki Roshi

**“Essere padroni di sé di fronte al
cambiamento equivale a trovare il nirvana.”**
Shunryu Suzuki



Lo Zen è la Via che ci ricollega all'Universo.

Kodo Sawaki Roshi

*Pensate dal profondo del non-pensiero.
Come si fa a pensare dal profondo del non-pensiero?
Pensando al di là del pensiero e del non-pensiero:
questo è in sé l'arte dello zazen.*

Fukanzazengi

Cos'è la CALLIGRAFIA? 书法什么?



Nella calligrafia **cinese** (書法, *shūfǎ* letteralmente "l'arte, la disciplina della scrittura"), i caratteri possono essere tracciati, in modo diverso, secondo cinque grandi "stili calligrafici". Tutti si scrivono normalmente con il pennello. Questi stili sono intrinsecamente legati alla storia della scrittura cinese. La calligrafia cinese è anche una forma di arte e cultura che l'UNESCO ha iscritto tra i Patrimoni morali e immortali dell'umanità.



SHOBU Aiki

Calendario delle attività 2018/2019

Speciali convenzioni se ti iscrivi a più corsi!

In via Tito Vignoli 35 - Milano:

Aikido: Lunedì - Mercoledì - Venerdì' dalle ore 20.00 alle ore 22.00 €360 annui comprensivo di assicurazione

Taiji quan: Martedì dalle ore 20.00 alle 21.30 €220 annui comprensivo di assicurazione

1° e 2° Mercoledì del mese dalle ore 19.00 alle 20.00: **Special keiko di AIKIDO €5 a lezione**

3° Mercoledì del mese dalle ore 19.00 alle 20.00: **Shiatsu €5 a lezione**

4° Mercoledì del mese dalle ore 19.00 alle 20.00: **Respirazione e meditazione Zen €5 a lezione**

Per info chiama:

3497730621 Monica, 3406827683 Bruno (Aikido, Respirazione Zen e Calligrafia),

3277938342 Ernesto (Taiji),

oppure scrivi una mail a shobuaiki@gmail.com ti risponderemo quanto prima!