

# Pratica Zensei

## Stage di KATSUGEN UNDO

Movimento Rigeneratore - Noguchi Seitai

animato da **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

**18-21 novembre 2021**

**AKELEINAA DOJO**

Via IMBONATI 17B  
20159, MILANO  
MM3 MACIACHINI

## **Il Katsugen undo (movimento rigeneratore)**

Di carattere universale, la pratica del *Katsugen undo*, messa a punto in Giappone da Haruchika Noguchi e diffusa in Europa principalmente da Itsuo Tsuda, si rivolge a tutti.

Nasce dalla semplice constatazione che gli esseri viventi sono costantemente in movimento.

Il movimento è la manifestazione stessa della Vita: senza di esso questa non esisterebbe.

In quanto pratica, il *Katsugen undo* è lo strumento che consente di riconnettersi proprio con la vita che è in noi - con ciò che già siamo - e di lasciare che il nostro movimento naturale si esprima liberamente e senza ostacoli. In piena spontaneità, senza condizionamenti.

Infatti, quando questo movimento si manifesta spontaneamente, cioè in modo involontario, diventa a tutti gli effetti rigeneratore, suscitando e attivando le nostre energie vitali originali.

Si tratta delle stesse energie che hanno trasformato l'unica cellula che eravamo al momento del concepimento nei milioni di cellule attive e pulsanti che siamo ora.

Il nostro organismo opera con una saggezza inconscia che va incessantemente nel senso della vita. Compie tutto ciò da solo, con l'accordo del nostro io pensante o meno. In particolare, esso agisce per ritrovare un equilibrio ogni volta che lo squilibrio prende il sopravvento.

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 e soprattutto di sentire come funziona e reagisce.

Così come dopo una notte di buon sonno ci alziamo pieni di slancio vitale, al termine di una seduta di *Katsugen undo* ci sentiremo riposati e pronti ad un nuovo inizio. Parimenti, possiamo dire che ogni entusiasmo e slancio nascono in noi solo in condizioni di distensione.

Poco alla volta, con la pratica, 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.

Avremo intrapreso allora un cammino di normalizzazione del terreno che man mano, passando per cicli ripetuti di distensione, ipersensibilità ed eliminazione, ci porterà a ritrovare una sensibilità equilibrata, un organismo capace di reagire agli stimoli e una vitalità necessaria per attuare una vita piena e soddisfacente.

In uno stage, il mio ruolo è di creare le condizioni che permettano a ciascuno di sentirsi in fiducia e libero. Sono consapevole che quando sussistono queste condizioni, per ogni praticante diventa più semplice "lasciar la presa" e abbandonarsi alla manifestazione di un movimento autentico e spontaneo. Lungi da qualsiasi tecnicismo, di cui sarei d'altronde incapace, respiro tranquillamente. Diventa allora chiaro per tutti che non ci sia nulla da ottenere, alcuno scopo distante, ma che tutto è già nella realtà presente.

Ho potuto constatare che, quando il movimento si libera, quando il respiro scorre, finiamo per intravedere nuovi paesaggi davanti ai nostri occhi. Gli orizzonti si aprono. Amo condividere questa consapevolezza con altre persone e questa è la ragione che mi spinge a proporre con regolarità degli stage, a Milano e in altre città europee.

*Giovanni*

## Orari dello stage

### **giovedì 18 novembre 2021:**

- 18.00 - 19.00 iscrizioni
- 19.00 - 19.30 conferenza
- 19.30 - 21.00 pratica Katsugen undo

### **venerdì 19 novembre 2021:**

- 19.00 - 19.30 conferenza
- 19.30 - 21.00 pratica Katsugen undo
- 21.00 - 23.00 festa danzante

### **sabato 20 novembre 2021:**

- 19.00 - 19.30 conferenza
- 19.30 - 21.00 pratica Katsugen undo

### **domenica 21 novembre 2021:**

- 10.30 - 11.00 conferenza
- 11.00 - 12.30 pratica Katsugen undo
- 12.30 - pranzo in comune nel dojo

### **N.B:**

Per chi lo desidera, **venerdì, sabato, domenica dalle 8.00 alle 9.30** Giovanni Frova propone una seduta di **pratica respiratoria - Aikido**, aperta a tutti e gratuita per gli iscritti allo stage.

## **Iscrizioni**

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 seduta (giovedì sera)

## **Costi**

Stage intero di Katsugen undo: **70 €**

È possibile partecipare alle sedute introduttive di giovedì o venerdì (**20 €** la singola seduta) per poi scegliere se continuare lo stage nella sua interezza.

## **Più informazioni**

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

Per saperne di più sulla pratica : consultare il sito [www.akeleinaadojo.it](http://www.akeleinaadojo.it) o contattare direttamente Giovanni Frova