



## I MAESTRI

Akeleinaa Dojo e Giovanni Frova, responsabile della pratica e degli stage, fanno riferimento all'insegnamento e alle opere di Haruchika Noguchi, fondatore del Seitai, di Itsuo Tsuda, che ha diffuso il movimento rigeneratore in Europa e di Takashi Onizuka, uchideshi di Noguchi, che attualmente vive e pratica a Kyoto. Si tratta senza mezzi termini di maestri. Senza di loro non esisterebbe la pratica nei dojo. Meritano perciò il massimo rispetto e una gratitudine infinita. Tuttavia...

Il Katsugen undo, come la vita, non può essere insegnato né trasmesso. E' perciò improprio, in questa pratica, cercare un maestro. Noguchi, Tsuda e Onizuka non si definivano tali. Scriveva Tsuda: "Se, attraverso gli adulti, si può conoscere cos'è la società, è attraverso i bambini che si può conoscere cos'è la Vita. Quando, con l'età, io non sarò più di questo mondo, avrete semplicemente perduto uno scrittore-conferenziere. Ma il vero maestro potete sempre trovarlo davanti a voi, se sapete guardare. Il vostro maestro e barometro è il bambino".



## 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 KATSUGEN UNDO

*Movimento rigeneratore  
- Noguchi Seitai -*

16-20 ottobre 2013

*animato da  
Giovanni Frova*

**Akeleinaa Dojo**  
Milano



## KATSUGEN UNDO

Katsu è l'energia vitale.  
Gen è l'origine, la sorgente.  
Undo è il movimento.

Itsuo Tsuda ha tradotto Katsugen undo con le parole 'Movimento rigeneratore'.  
Si tratta di un movimento naturale e non indotto che sorge in modo involontario per mantenere in equilibrio e in buona salute l'organismo.  
In quanto pratica è stata messa a punto in Giappone da Haruchika Noguchi nell'immediato dopoguerra e diffusa in Europa da Itsuo Tsuda all'inizio degli anni '70.

Il Movimento rigeneratore non necessita di alcuna conoscenza, né tecnica. Al contrario, bisogna liberarsene.  
La ricerca di una finalità preliminarmente determinata, non fa che ostacolare l'evoluzione naturale del nostro essere. Il suo principio: "Senza conoscenza, senza tecnica, senza scopo".

Il movimento non costituisce un apporto esterno. Esso traccia il cammino per la scoperta di sé in profondità. Con l'approfondirsi della respirazione esso finisce per coincidere con il movimento nella vita quotidiana, divenuto quest'ultimo, talmente naturale che non ci sarà più bisogno di fare qualcosa di speciale. Il terreno sarà allora normalizzato.



## LO STAGE

### PROGRAMMA stage

Introduzione al movimento rigeneratore, alla filosofia Seitai e a Yuki.  
Lo stage è aperto a tutti, non ci sono livelli. Prenotazione richiesta. Lo stage è un inizio necessario per i principianti. Si può iniziare anche in una 'Domenica del Respiro'.

#### mercoledì

18.30 - 19.30 iscrizioni

19.30-21.30 pratica con intro principianti

#### giovedì

19.30-21.00 pratica

#### venerdì

18.15-19.15 intro solo principianti

19.30-21.00 pratica

#### sabato

8.00-9.30 aikido (opzionale)

18.00-19.30 pratica

#### domenica

8.00-9.30 aikido (opzionale)

11.00-12.30 pratica - a seguire: pranzo nel dojo

### costo

*non iscritti pratica regolare*

1 stage = 75 €

3 stage = 190 €

*iscritti pratica regolare*

1 stage = 60 €

3 stage = 150 €



## LA PRATICA

### STAGES 2013-14

dal 16 al 20 ottobre 2013

dal 5 al 9 febbraio 2014

dal 16 al 18 maggio 2014

### DOMENICA DEL RESPIRO

(introduzione al katsugen undo)

10 novembre 2013

15 dicembre 2013

30 marzo 2014

### ORARI pratica regolare

da settembre 2013 a giugno 2014

lunedì: 19.30 - 20.45

giovedì: 19.30 - 20.45

venerdì: 13.00 - 14.15

sabato: 10.15 - 11.45 (saltuario)

### ISCRIZIONI pratica regolare

Si incomincia con uno stage.

Primo mese di prova = 60 €

Corso intero 10 mesi = 600 €

Iscrizione associativa annuale = 25 €

Riduzioni per ragazzi, più attività ecc.

Partecipazione libera a tutte le sedute