

IL KARATE COME VIA DELLA PACE INTERIORE

DALLE ORIGINI AI NOSTRI GIORNI

tecniche, applicazioni ed esercitazioni per comprendere sia la parte fisica che quella energetica dei cinque kata fondamentali dell'Arte della mano vuota

空手道



SEMINARIO DI STUDIO

CON **M° SAURO SOMIGLI**

DIVISO IN 5 APPUNTAMENTI

ARGOMENTAZIONE I 5 HEIAN

PRIMO KATA DI STUDIO

Heian Shodan

appuntamento a **Venturina Terme**

presso il dojo OKINAWAKARATE

via Marconi n°1

DOMENICA **1 FEBBRAIO**

DALLE **10 ALLE 12**

Il seminario è stato pensato per aprire una finestra sui cinque kata di base nel karate; sono i primi che si apprendono in ordine cronologico e forse per questo spesso ritenuti per "principianti" ed eseguiti solo all'inizio della pratica, ma poi abbandonati per i kata "superiori"

In realtà ad uno studio più attento e con l'attenzione ai valori antichi, i cinque Heian, nascono come tecniche per "La via della pace", "La pace interiore", un significato profondo che riporta a una ricerca degli equilibri di opposti, perché nella pace vive anche la tempesta e i due elementi Yin-Yang sono presenti in queste forme di movimento che con molta probabilità in tempi antichi si pensavano necessariamente divisi, ma uniti in un unico programma di esercitazione psicofisica. Questo perché il maestro Funakoshi conosceva bene gli equilibri degli opposti e la semplice complessità di Yin-Yang e da qui l'evidente legame con la cultura e i valori dell'antica tradizione cinese.

PROGRAMMA SEMINARIO

Il seminario partirà da questi punti per studiare i cinque Heian, approfondendo le diverse componenti che caratterizzano la storia di questi "esercizi" e gli elementi che vincendo la contrapposizione si integrano portandoci alla pace interiore, alla natura, come ritmo naturale, al rapporto femminile-maschile, e da tutto questo si evince che una diversa interpretazione dell'uso delle tecniche, quelle evidenti, quelle nascoste, quelle separate e quelle armonizzate, insieme al respiro, alla postura, alla concentrazione, forza e debolezza, rilassamento e determinazione, offrono degli insuperabili strumenti per conquistare forza e armonia psico-fisica e mentale.

Il corso è rivolto a tutti coloro che sono interessati a questo aspetto dello studio dei kata. Possono essere sia praticanti esperti, amatori, insegnanti; l'accesso al corso non comprenderà i noti metodi di classificazione con i gradi (dan) ma sulla base dell'interesse, della passione e della voglia di conoscere i tanti modi che il sistema corpo-mente ha di trasformarsi continuamente, offrendoci in ogni momento un'opportunità per rimetterci in discussione e cambiare.

Tra un appuntamento e il successivo ci sarà un congruo periodo di tempo per lasciare sedimentare le nozioni e metabolizzare le informazioni sia teoriche che pratiche tra un incontro e l'altro.

L'iscrizione prevede la partecipazione a tutti e cinque gli incontri per avere un lavoro completo e soprattutto entrare nel metodo di studio e creare un gruppo di lavoro che abbia una sua sintonia. Nel rispetto dell'impegno di tutti dell'insegnante nel fornire la propria esperienza e maestria, per offrire tutti gli strumenti che sono necessari a migliorare la propria pratica e nell'impegno degli allievi di dare la loro piena presenza, attenzione e fiducia per apprendere tutto quello che è possibile dall'esperienza scelta.

per tutte le informazioni consultate il nostro sito www.okinawakarate.it email: info@okinawakarate.it oppure contattate M°Roberto Ninci 3470127797