

Aikido e Autodifesa

con Riccardo Casella



Un progetto di educazione relazionale,
nello sviluppo di rispetto e collaborazione,
portato nel mondo sociale.



MAGGIORI INFO IN SECONDA PAGINA
o al numero - 334 3228063
o alla mail - CASRICCARDO@GMAIL.COM

AIKIDO E AUTODIFESA PER RI-CONOSCERE LA RELAZIONE

Il progetto vuole permettere una riscoperta e rieducazione delle relazioni. Attraverso i principi elaborati nelle arti marziali, si sperimenta la possibilità di valutare la concatenazione che lega un'aggressione a una risposta altrettanto aggressiva. È infatti possibile ed efficace gestire un contesto violento utilizzando intenzioni pacifiche.

Il primo passo è trovare il proprio centro e il proprio equilibrio, per entrare poi in relazione con l'altro e l'altra.

Il corpo diventa mediatore per scoprire, sperimentare e quindi comprendere i principi che regolano i nostri rapporti, abbracciando tutti i piani che la costituiscono:

- **sfera corporea:** una percezione profonda del proprio corpo, nella ricerca di una coordinazione di tutte le parti che lo costituiscono. Quindi, la sensibilità per comprendere la presenza di un'altra persona.
- **sfera cognitiva ed emotiva:** un ascolto attento del proprio equilibrio psichico ed emotivo, necessario per mantenere stabilità di fronte agli stimoli esterni.
- **sfera affettiva/relazionale:** la pratica prevede esercizi individuali e a coppie, dove l'altro/a è definito come "compagno/a", in un'ottica non di sfida ma di collaborazione.
- **sfera etica:** interrogarsi sulla concatenazione stimolo-risposta e riflettere sulla scelta di reagire con violenza alla violenza, cercando forse di disinnescare questa spirale.

Struttura e logistica incontri

- Il corso si struttura da 3 a 6 incontri, della durata di 1,5 ore.
- Il numero massimo di partecipanti è di 10 praticanti.
- Si richiede la presenza di una figura di riferimento, per la gestione dei partecipanti.

Prezzo

Il costo è da definire in funzione di vari parametri, fra cui: numero di allievi, volume del progetto. Verrà emessa regolare fattura.