

cosa è Shintaido



Shintaido (questo termine in giapponese significa “nuova via del corpo”) è un’arte di movimento nata da un’intensa ricerca, guidata da Hiroyuki Aoki, centrata sull’esplorazione degli ideali espressi da movimenti corporei essenziali, di un singolo e di gruppo, e degli effetti che può avere la pratica di movimenti espressivi sulla sfera emotiva, intellettuale e fisica.

È un movimento che tenta di esprimere il desiderio di pace, cooperazione e comprensione reciproca fra le persone di tutte le culture.

Un movimento fortemente influenzato da arti antiche e contemporanee, come la musica classica, la danza contemporanea, il jazz, il Teatro No.

Shintaido rappresenta una sintesi di espressione individuale e pratica meditativa.

Non è affiliato a nessuna religione o filosofia particolare, ma è stato influenzato da diverse filosofie e idee, religiose e non.



“Le forme di Shintaido sono chiare e distinte. Il sistema di studio proposto è spoglio da ogni complicazione inutile. Esse sono un esempio di apertura e di libertà, permettono a ciascuno di esprimere ciò che è, come è.”

Hiroyuki Aoki

chi pratica Shintaido

Shintaido è aperto a tutti.

Il fine della pratica è rendere accessibili a chiunque modalità espressive universali riservate in genere ai soli artisti. Per questo Shintaido può essere considerato una forma d’espressione artistica, un’arte del corpo “post-marziale”; può dare un contesto in cui esprimere ed articolare liberamente la propria creatività. Per chi pratica arti espressive, figurative o materiche e ricerca artistica in generale, può essere stimolante una pratica fisica parallela alle proprie indagini, centrata sul corpo eppure raffinata e profonda, che metta in causa le nozioni spaziali e di timing.



la pratica



Shintaido racchiude un insieme di movimenti, da forme veloci e energetiche a forme lente e meditative:

- *Shintaido a mani aperte*
- *Bojutsu (bastone lungo)*
- *Kenjutsu (usando una spada di legno)*
- *Meditazione e pratiche di sensibilità energetica*
- *Rilassamento*

Il tradizionale keiko-gi bianco con la cintura bianca è l’uniforme di Shintaido. Se non avete un keiko-gi, potete indossare abiti larghi, specialmente a livello di anche e spalle. Si pratica a piedi nudi o con i Tabi (speciali calzature giapponesi) in modo da poter divaricare le dita dei piedi per equilibrarsi.

ISTRUTTORI

Gli istruttori sono accreditati dall’**ISF (International Shintaido Federation)** e dall’**Associazione Shintaido Italia**



informazioni

Associazione Culturale
SHINTAIDO ITALIA
via Ferraris 14
28887 Omegna (VB)
tel. 0323-641219
tel. 055-5522779
e-mail: shintaido@shintaido.it

www.shintaido.it



“Aoki non ha respinto alcuna delle condizioni ed espressioni che ci caratterizzano come esseri umani. Con Shintaido ha tentato di armonizzare tutti i poli e gli estremi dello spirito umano.”

Michael Thompson
introduzione al libro *Shintaido* di H. Aoki



l'associazione



“Shintaido è un modo eccellente per risvegliare il corpo, per aumentarne la potenza, la flessibilità, l'equilibrio, il rilassamento e migliorare le condizioni generali.”

David Palmer
Fondatore del Amma Institute

L'Associazione Culturale Shintaido Italia è nata nel 1997 su iniziativa di Gianni Rossi e alcuni suoi allievi.

È organizzata democraticamente ed è dedita alla creazione di occasioni di pratica e alla pubblicazione di materiale informativo su Shintaido.

Agisce in Italia, in coordinazione con le associazioni di Shintaido degli altri paesi; invita periodicamente istruttori di Shintaido da tutto il mondo per consentire un confronto a chi pratica in Italia; collabora con iniziative in armonia con lo spirito pacifista di Shintaido.

Certifica inoltre la qualità dell'insegnamento.



espressione corporea

comunicazione

ricerca nel movimento

Shintaido ITALIA

