



## **SCUOLA CULTURE E DISCIPLINE ORIENTALI BUSHIDO TORINO**

**Ha riscontrato un notevole successo lo stage svoltosi sabato 26 e domenica 27 giugno ad Avigliana (TO)**

L'incontro intitolato **"The Spiritual Day"** è iniziato il sabato pomeriggio e ha avuto come obiettivo il percorso di ricondizionamento psicofisico, caricare /riequilibrare il proprio organismo mediante la respirazione Ki, sono state rivisitate le tecniche per attingere energia dal sole, dall'aria, dalla terra, le tecniche di contrazione ed espansione fisica per liberare i canali meridiani, l'eliminazione delle tensioni muscolari e psicologiche, fino alla ripulitura e il riequilibrio della propria Aura, il tutto racchiuso all'interno dell'allenamento delle tecniche del karate do e della difesa personale. In conclusione della giornata di sabato vi è stata un'esibizione del M° Angelino riguardante il "Kumite evolutivo", si tratta di un combattimento di livello superiore ove nulla è condizionato dalla forza fisica e dalla propria mente, ma dal fluire delle energie, seguito dall'esecuzione di un kata per la salute (kata tradizionale dello Shotokan accompagnato dalle intonazioni terapeutiche che hanno come scopo il riequilibrio dei punti energetici del nostro corpo "chakra"). La spettacolarità dell'evento ha meravigliato il gruppo dei partecipanti che hanno così potuto osservare per nella sua interezza l'intero percorso evolutivo del Karate do.

La serata del sabato è stata dedicata all'introspezione personale tramite lo studio e le prove pratiche delle tecniche di rilassamento che introducono il praticante alla conoscenza dello stato "meditativo", il tutto accompagnato da musiche appropriate e dal suono dei cimbali e delle campane tibetane.

La domenica ha avuto come scopo lo studio del Kobudo e del Kali con l'uso del Nunchaku e dei bastoni corti "olisi", nonché l'applicazione di diverse tecniche di karate per la difesa personale.

Lo stage si è concluso nel pomeriggio ed i partecipanti si sono dimostrati alquanto soddisfatti dei due giorni passati all'insegna delle arti marziali e discipline introspettive auspicando al più presto la realizzazione di un'analogha edizione.

Alcuni attimi dello stage:

il gruppo dei partecipanti



Il M° Angelino in azione

