



il **kenjutsu**: l'arte della spada  
il **taijutsu** l'arte di saper muovere il corpo;  
il **mushin dō** la via del vuoto mentale;  
il **Kujigiri** la meditazione esoterica;  
la **neurobica**: mettere il cervello nella condizione di dover affrontare esperienze che esulano dalla routine;  
la **PNL**: riprogrammare i pensieri attraverso il comportamento consapevole;  
il **counseling** breve finalizzato al cambiamento.

## Obiettivo del kenjutsu Mushin dō

Attraverso l'uso della spada, del movimento consapevole del corpo nell'ambiente, del vuoto mentale, l'obiettivo è quello di:

- ☯ comprendere le potenzialità nascoste nel cambiamento;
- ☯ eliminare gli atteggiamenti disfunzionali (timidezza, aggressività, passività...);
- ☯ aumentare la capacità di attenzione verso ciò che ci circonda, e non solo alle cose evidenti;
- ☯ essere consapevoli delle nostre emozioni senza esserne sopraffatti;
- ☯ aumentare l'autostima;
- ☯ apprendere e utilizzare tecniche di gestione dello stress e dell'ansia.

---

Per informazioni

Tel: 338.168.49.64

email: [sm@com-e.org](mailto:sm@com-e.org)



劍無心道

## Kenjutsu Mushin dō

*arte di difesa e cambiamento*





## Cos'è?

È l'integrazione di varie discipline orientali e occidentali il cui scopo è l'unione di mente e corpo, è intervenire sull'aspetto cognitivo comportamentale dell'individuo. Modificare il pensiero, è questo l'aspetto del cambiamento, attraverso la consapevolezza di quello che si è e che si può diventare.

La via della spada è una metafora per raggiungere la consapevolezza di sé in ogni contesto. E' meditazione in movimento e diviene strumento per giungere al controllo fisico e mentale del nostro "avversario".

**...che molto spesso è dentro di noi.**



## Perché

Molti dei disturbi fisici, comportamentali e relazionali, possono essere ricondotti al tipo di vita che conduciamo: stress, nervosismo, ansie, non vivere mai il presente.

Accrescere la conoscenza di noi e delle nostre possibilità, permette di abbattere quelle barriere che ci isolano e che ci impediscono di instaurare relazioni sane e sincere, permettendoci di divenire efficaci sia nel lavoro che nei rapporti amicali o familiari talvolta conflittuali senza un reale motivo.

**...e quindi la "difesa" diviene strumento naturale di un corpo e di una mente allenata che operano in sintonia e armonia.**



## Come

Attraverso l'integrazione di:

- ☯️ tecniche marziali come il kenjutsu, l'aikido, il taijutsu e il mushin dō;
- ☯️ tecniche orientali come la meditazione guidata e la meditazione esoterica;
- ☯️ tecniche occidentali come la neurobica e la PNL;
- ☯️ tecniche di counseling breve finalizzato al cambiamento.

**...è possibile divenire ciò che si è**

Stefano Masci

Tel: 338.168.49.64

email: [sm@com-e.org](mailto:sm@com-e.org)