

Scuola di Endogenesi



www.endogenesi.it

L'Endogenesi

L'Endogenesi è una disciplina volta allo sviluppo ed al mantenimento del benessere psicofisico e della vigoria delle energie interiori, sorta dalla fusione dei principi dello Zen, dell'Aikido e dello Shiatsu, operata da Claudio Pipitone nel corso della propria pluriennale esperienza nella pratica e nell'insegnamento delle rispettive discipline.

In Endogenesi si riscontrano anche quelle selezionate tecniche di respirazione, meditazione e sviluppo delle capacità psicosensoriali già efficacemente utilizzate nell'Aikido e nello Zen, ma interpretate in modo più consono ed intelligibile per la mentalità occidentale ed europea.

Nell'Endogenesi si denomina "*estro vitale*" la radianza dell'energia vitale che scorre all'interno del nostro corpo e che, interagendo con il mondo esterno, ci predispone all'azione istintuale ed alla vita di relazione: ha significato equivalente al termine *prana* (usato nello yoga) al *ki* (termine usato nelle discipline giapponesi) ed al *chi* (discipline cinesi).

È importante riconoscere queste energie interiori, farle emergere dal nostro intimo, svilupparle e padroneggiarle. In questo modo si coltiva e si educa l'*estro vitale*, s'impara come esprimerlo correttamente concentrandolo proprio nell'attimo in cui esso si genera nel nostro intimo e facendolo scaturire al di fuori in modo creativo, attraverso un'appropriata ed equilibrata interazione fra le energie corporee di tipo fisico e quelle più sottili di tipo interiore.

Questa disciplina favorisce la consapevolezza e la padronanza della percezione delle nostre sensazioni, realizzando così le migliori condizioni di armonia e d'interazione fra il corpo, la mente e la natura che ci circonda.

Una mente quieta e stabile, una corretta percezione delle sensazioni, consentono di realizzare una più elevata qualità della vita e di rendere più efficiente ed efficace la nostra capacità d'azione nella vita quotidiana e la nostra normale vita di relazione.

Inoltre l'Endogenesi eredita dall'Aikido l'educazione ad armonizzare i singoli movimenti del corpo attraverso l'impostazione ed il mantenimento di una corretta postura statica e dinamica, anche sfruttando la sinergia che si genera dalla pratica svolta in coppia con un compagno d'allenamento.

In questo modo, praticando sia singolarmente sia relazionandosi con un partner, si sviluppa la capacità d'interagire in modo armonioso verso noi stessi e verso l'ambiente e le persone che ci circondano.

Una pratica regolare e costante nel tempo di questa disciplina, consente di mantenere in modo duraturo la vigoria delle proprie energie interiori, del corpo e della mente, favorendo così l'instaurarsi dei presupposti delle migliori condizioni per il godimento di uno stabile e duraturo benessere psicofisico.