

# Stage di approfondimento arti marziali

*Il 28 novembre primo appuntamento. Lezioni gratuite*

Taijiquan, Shaolinquan, Karate-Do e Xingyiquan. Sono solo alcune delle discipline che verranno approfondite in una serie di sessioni di allenamento organizzate dalla Sezione di arti marziali (BUDO-WUSHU) per conoscere e approfondire una parte degli stili cinesi e giapponesi praticati, con una serie di attività adatte a tutte le età. Gli stage si terranno un sabato al mese, da sabato 28 novembre fino a sabato 29 maggio 2010, **dalle 8.30 alle 13** presso la **Palestra "Millenium"** di Castiglione dei Pepoli e saranno del tutto **gratuiti** e ad ingresso libero, con la possibilità di partecipare soltanto alle discipline di interesse.

Si richiede solo, per avere la copertura assicurativa obbligatoria, di essere tesserati come soci della "A.D. Parco dei Laghi – Sport, cultura e tempo libero" (costo tessera 25 euro).

Il primo appuntamento è per:

## SABATO 28 NOVEMBRE 2009: STAGE INTRODUTTIVO AL TAIJIQUAN.

Il Taijiquan (Pugilato del Polo Supremo), definito anche "meditazione in movimento", nasce come Arte Marziale e si attribuisce la sua codificazione al monaco taoista Zhang Sanfeng (VII secolo) fondatore della scuola Wudang quan, che riuscì ad esprimere fisicamente la filosofia del Tao Te Ching, testo cinese scritto da Lao Tze che afferma: "la morbidezza può vincere la durezza". Il Taijiquan è una forma di esercizio fisico lento e armonico, caratterizzato da movimenti circolari e continui finalizzati ad una ricerca del benessere psicofisico attraverso la regolazione dell'energia interna del corpo; la sua pratica migliora notevolmente la conoscenza ed il controllo del proprio corpo ed è adatta a persone di tutte le età.

## SABATO 19 DICEMBRE 2009: STAGE INTRODUTTIVO ALLO SHAOLINQUAN

Lo Shaolinsi quanfa (metodo di pugilato del monastero di Shaolin) fu creato da Bodhidharma, fondatore del Buddismo Chan (Zen in Giapponese). Si racconta che il monaco, giunto al monastero di Shaolin per predicare la via del Buddha nel 527, trovò i discepoli deboli e fisicamente impreparati alla dura vita monacale basata su periodi di meditazione in posizioni immobili, decise quindi di codificare una serie di esercizi fisici finalizzati alla salute e all'autodifesa. Negli anni derivò da questa pratica una forma di combattimento molto efficace, dalla quale si svilupparono in seguito numerose forme di Arti Marziali Cinesi e Giapponesi.

## SABATO 30 GENNAIO 2010: STAGE INTRODUTTIVO AL KARATE-DO

Fu il Maestro Gichin Funakoshi, nella prima metà del 1900, a portare al cospetto delle massime autorità giapponesi una forma di combattimento codificata sull'isola di Okinawa, modificando gli ideogrammi utilizzati per scriverne la denominazione ma lasciando inalterata la pronuncia; da allora quella che veniva definita "Via della Mano Cinese" divenne "Via della Mano Vuota": KARATE-DO. Questo metodo di combattimento, che si è evoluto nei secoli sulla piccola isola Giapponese, è il risultato dell'ingegno e della capacità di grandi maestri, che dopo aver studiato il Wushu Wudang (Shorei-ryu in giapponese) e lo Shaolinquan (Shorin-ryu), ne hanno condensato le regole in un'Arte Marziale che fin dai primi periodi di pratica consente una notevole efficacia, ma che per essere compresa a fondo necessita di dedizione e capacità nel saper interpretare in maniera corretta le tecniche.

In pratica un'arte che può essere praticata da tutti, ma compresa pienamente solo da persone realmente capaci.

### SABATO 27 FEBBRAIO 2010: STAGE INTRODUTTIVO ALLO XINGYIQUAN

Lo Xingyiquan (Pugilato della Forma e del pensiero) fu codificato dal generale Yue Fei (1103-1141); esso richiede una pratica veloce, mantenendo i muscoli rilassati e l'energia concentrata nel bassoventre. Lo scopo di questo stile di lotta è di imparare il significato che si cela dietro la forma degli atteggiamenti difensivi e offensivi degli animali e nello studio di una sequenza di cinque tecniche in relazione ai 5 elementi: metallo, acqua, legno, fuoco e terra; comprendendo l'interazione tra questi si impara ad utilizzare una forma di combattimento molto efficace.

### SABATO 27 MARZO 2010: STAGE INTRODUTTIVO AL BAGUAZHANG

Il Baguazhang (Palmo degli otto trigrammi) fu codificato tra il 1866 e il 1880 da Dong Haichuan, che apprese il Wushu da un eremita taoista attraverso grandi sacrifici. Dong insegnò la sua tecnica a pochi allievi selezionati, ma i racconti sulla sua abilità (ad esempio scalare di corsa le pareti e il soffitto di una sala) divennero di pubblico dominio. Questa Arte Marziale, che conserva tutt'oggi lo spirito militare con cui fu concepita, consente, grazie ad una costante pratica nel tempo, un controllo notevole del corpo e dell'equilibrio ed una grande rapidità nei cambi di direzione, dando al praticante la capacità di destreggiarsi fra più avversari contemporaneamente.

### SABATO 24 APRILE 2010: STAGE INTRODUTTIVO AL QIGONG

Il Qigong (esercizi respiratori) è una pratica cinese utilizzata da migliaia di anni con lo scopo di migliorare le condizioni psicofisiche; questo grazie alle tecniche tramandate dai monaci buddhisti e taoisti. Per praticare il Qigong esistono metodi differenti legati alle due filosofie, ma l'elemento fondamentale di una corretta pratica consiste nella giusta respirazione. Attraverso questi esercizi si raggiunge una maggiore conoscenza di sé stessi ed un controllo del proprio corpo notevoli, come diretta conseguenza si avrà un rafforzamento delle proprie condizioni fisiche ed una sensibilità che renderà molto più efficaci le tecniche delle Arti Marziali.

### SABATO 29 MAGGIO 2010: STAGE APPROFONDITO DI TAIJIQUAN

Info: istruttore Milo Giovanelli 339 3760911