

# CORSI DI SHAOLIN CHUAN

Il programma è lo studio della pratica dello SHAOLIN CLASSICO DELLA CINA DEL NORD - SCUOLA MAESTRO CHANG DSU YAO. Questo è il principale stile di Kung Fu non solo per la straordinaria ricchezza delle sue tecniche, ma anche perché da esso derivano, direttamente o indirettamente, tutti gli altri stili oggi praticati. L'idea base dello Shaolin è quello di eseguire attacchi e parate con il massimo della forza e della velocità, permettendo al nostro corpo di acquisire una perfetta forma allenando contemporaneamente la mente e raggiungendo in tale modo un perfetto equilibrio fra mente e corpo. Questa scuola si differenzia da tutte le altre scuole di Kung Fu per il metodo molto antico e la forte disciplina sia nell'insegnamento che nella pratica. Questo stile è caratterizzato da posizioni basse, ampie e veloci con il metodo di allenamento di base principalmente di tecniche di gambe, è sicuramente il più diffuso in Italia ed è considerato il più completo e spettacolare.



**CONSIGLIABILE DA 6 ANNI IN POI**

**LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ**

**ORE 16:30 / 17:30 BAMBINI**

**ORE 17:30 / 18:30 RAGAZZI**

**ORE 18:30 / 19:30 ADULTI**



# TAI CHI CHUAN - CI KUNG



Il programma è lo studio della pratica del TAI CHI CHUAN, STILE YANG ANTICO METODO 108 MOVIMENTI, della SCUOLA DEL MAESTRO CHANG DSU YAO. Può venire praticato sia come una ginnastica meditativa del corpo e della mente, sia come una efficace arte marziale di autodifesa, infatti gli aspetti ginnico, meditativo e marziale sono strettamente connessi. Tutti i movimenti del Tai Chi Chuan sono circolari e durante l'esecuzione delle

tecniche vi è un interrotto alternarsi di YIN e YANG, i due principi base dell'universo (positivo e negativo) che sono inseparabili e mai l'uno prevale sull'altro. L'esercizio fondamentale costituisce una meravigliosa ginnastica morbida per la salute, adatta a tutti indipendentemente dall'età, la cui pratica eseguita con una corretta respirazione, insegna a sviluppare e controllare la nostra energia facendo circolare il CHI dentro di noi con la forza del pensiero e ottenendo così non solo salute, vitalità, serenità ma anche una grande forza interiore. Non sono richiesti, come per altre attività fisiche, un corpo robusto e giovane età, ma un po' di tempo ogni giorno e soprattutto pazienza e perseveranza; questa è sicuramente la chiave del successo del Tai Chi Chuan che in Oriente viene considerato uno dei mezzi migliori per mantenersi in buona salute e diventare longevi.

**LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ**

**ORE 19:30 / 20:30**

**ORE 20:30 / 21:30**

# SANDA - AUTODIFESA



Il Sanda (combattimento libero cinese) è costituito da tecniche offensive e difensive applicate nel combattimento in maniera flessibile a seconda delle varie situazioni presenti in un confronto con l'avversario. L'atleta inizia dalle semplici tecniche di braccia, gambe e proiezioni oltre che allo studio della "guardia" per poi passare a combinazioni avanzate e a differenti tipi di spostamento. Il regolamento non ammette tecniche considerate pericolose come colpi alle articolazioni, agli organi genitali e nemmeno l'uso di ginocchia e di gomiti. Inoltre l'uso di adeguate protezioni preserva gli atleti da gravi infortuni.

## DIFESA PERSONALE ED AUTODIFESA

Scopo della difesa personale o autodifesa è quello di evitare una situazione pericolosa o sapersi difendere e reagire se ci si trova in una situazione che lo richiede. Le tecniche di difesa personale sono sempre più apprezzate, soprattutto dalle donne, in questa società sempre più violenta e priva di valori.

**LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ**

**ORE 19:30 / 20:30**



**Info: 338 80 888 23 - 338 42 59 751- 347 80 23 472**

**e-mail: m.fulvi@worldcka.org - Web Site: www.worldcka.org**