



Associazione culturale



Forza Vitale



COLTIVARE E DIFENDERE LA VITA CON LE ARTI DEL TAO

Conferenza e stage di Qigong e Taiji Quan stile Chen,
con il maestro Giuseppe Paterniti
Ivrea: 16, 17 e 18 ottobre 2015

Centro Performa, via Giuseppe Di Vittorio 12 - Ivrea (TO)

Secondo Appuntamento

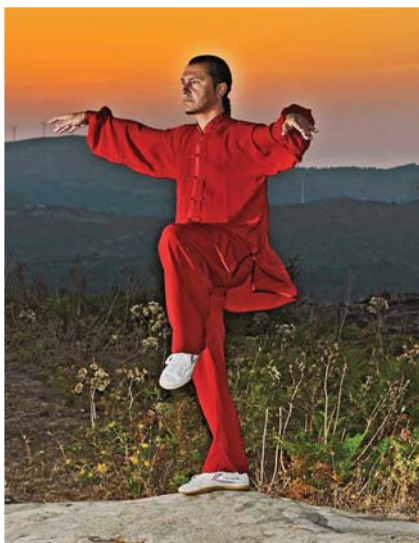


CONFERENZA: "QIGONG E TAIJI QUAN DUE FACCE DELLA STESSA MEDAGLIA" VENERDI' 16 OTTOBRE 2015, ORE 21

In oriente, da sempre, le discipline marziali e quelle della salute sono state accomunate dagli stessi principi, la stessa saggezza e lo stesso stile di vita. In tale contesto, quindi, l'arte marziale viene considerata come l'arte di preservare la vita su tutti i fronti: sia sotto il profilo della difesa personale sia per ciò che concerne la prevenzione delle malattie. In Cina ed in Giappone, infatti, il lavoro utile per coltivare la longevità, lo spirito ed il benessere, non è dissimile da quello finalizzato all'acquisizione di abilità combattive. In particolare, il Qi Gong (disciplina salutistica) ed il Taiji Quan (arte marziale), entrambe metodiche di origine cinese, condividono le stesse radici filosofiche, le stesse dinamiche di movimento e gli stessi presupposti essenziali. Pertanto, non sarebbe affatto scorretto affermare che, chi pratica il Qi Gong, acquisisce nel contempo abilità sul piano marziale, mentre chi pratica il Taiji Quan, impara allo stesso tempo a contrastare i fattori che minacciano la propria energia vitale. La conferenza, condotta dal Maestro Giuseppe Paterniti, cercherà di dimostrare, anche attraverso esempi pratici e concreti, la veridicità di tali affermazioni. D'altronde, come diceva Wang Xiang Zhai (che fondò un'arte marziale basata sui fondamenti del Qi Gong): "La Via dell'Arte Marziale non è un pugno o un calcio, nè battere un avversario, nè forma, nè movimento. In realtà la cosa più importante è il cuore (xin), insieme alla volontà (yi)", ovvero le prerogative imprescindibili del lavoro sulla propria forza di vitalità.

DIFENDERE LA VITA: STAGE DI TAIJI QUAN STILE CHEN. FORMA DELLE 21 FIGURE E STUDIO DEL LAVORO IN COPPIA (TUI SHOU) SABATO 17 OTTOBRE 2015, DALLE ORE 10 Il Taiji Quan stile Chen

Il Taiji Quan (meglio conosciuto come TAI CHI) è un'antica e raffinata arte marziale cinese, praticata al giorno d'oggi anche solo per incrementare e sostenere il benessere del corpo e della mente. Molti si avvicinano al Taiji perché attratti dalle sue movenze fluide ed eleganti, altri per la filosofia che ne sta alla base, altri



ancora per i suoi benefici effetti sulla salute; c'è chi lo pratica come disciplina sportiva, chi lo studia come tecnica per l'autodifesa e chi lo apprezza come forma di meditazione in movimento. In realtà il Taiji Quan nei suoi molteplici aspetti può essere considerato uno strumento di crescita personale che offre la possibilità, attraverso un inevitabile lavoro introspettivo, di conoscersi meglio e di vivere in armonia con tutto ciò che ci circonda. Fra le diverse varianti stilistiche della disciplina, il Taiji Quan della famiglia Chen (ovvero lo stile "madre") è senza dubbio il più completo e articolato: tutte le caratteristiche originarie dell'arte, così come le svariate metodiche d'allenamento, sono infatti rimaste inalterate fino ai nostri giorni.

Studio della Forma Breve dei 21 Movimenti e del Tui Shou

Codificata dal M° Giuseppe Paterniti sulla base dei principi e delle figure tradizionali, è una sequenza semplificata utile soprattutto per principianti e praticanti intermedi. Essa contiene alcune fra le maggiori tecniche presenti nella "Lao Jia Yi Lu" (la sequenza lunga più antica del Taiji Quan stile Chen), i principali metodi di spostamento nello spazio e tutte le cosiddette "otto forze" tipiche di questa disciplina. Si tratta quindi di una sorta di forma-sintesi, utile sia per lo studio e la pratica, sia per effettuare brevi dimostrazioni.

Durante il seminario verranno presentati diversi esercizi per la pratica del Tui Shou (spinta con le Mani) e per lo studio delle applicazioni marziali della forma.

COLTIVARE LA VITA: STAGE DI QI GONG, STUDIO DEL MATTARELLO TAIJI E DEL QIGONG DEI 5 ANIMALI (WU QIN XI) DOMENICA 18 OTTOBRE 2015, DALLE ORE 10

IL QI GONG

Sorto in Cina oltre 3000 anni fa, il Qi Gong (Lavoro con l'Energia) è un insieme di tecniche, facenti parte della Medicina Tradizionale Cinese, volte ad agevolare la salute e ad equilibrare la circolazione energetica nell'individuo. Grazie alla sua conclamata capacità di migliorare le condizioni fisiche, psichiche e spirituali dell'individuo, è ormai conosciuto e praticato in tutto il mondo.

PROGRAMMA DELLO STAGE DI QIGONG

Il Taiji Bàng e il Taiji Chǐ: ovvero il Mattarello del Tai Chi! Un lavoro straordinario, utile sia per i praticanti di Qi Gong che per quelli di Taiji Quan, effettuato mediante un attrezzo semplice quanto efficace.

Il Taiji Chǐ (il righello Taiji) è un'antica forma di Qi Gong capace di effettuare un lavoro globale sul corpo e sul sistema energetico. La pratica del Tàijǐ Chǐ, come forma di Qi Gong e tecnica di longevità, è molto antica ed ha le sue radici nell'ambito dei monasteri taoisti.

Il Taiji Bàng (il mattarello Taiji), invece, è un esercizio finalizzato al rafforzamento di tendini, articolazioni, muscoli e legamenti, ottimo per acquisire abilità marziali relative alle leve articolari (Chin Na). Le sue origini sono più recenti: è grazie al Maestro Feng Zhi Qiang (scomparso qualche anno addietro) - allievo diretto del mitico Chen Fake - se tale pratica è stata approfondita, perfezionata e lasciata in eredità alle migliori scuole di Taiji Quan stile Chen.

Infine, **l'auto massaggio con il Bàng**, stimola particolari punti dell'agopuntura cinese (utili per ristabilire e mantenere l'equilibrio energetico), favorendo così benessere e salute psicofisica.

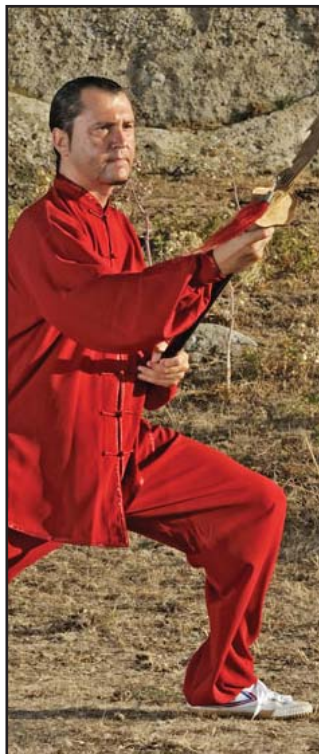
WU QIN XI – IL CLASSICO DEI 5 ANIMALI

Il "Qi Gong dei Cinque Animali" è una pratica molto antica risalente alla dinastia Han (secondo secolo d.C.), periodo durante il quale visse il famoso medico Hua Tuo, fondatore di questo particolare metodo. Durante l'esecuzione di questi esercizi vengono imitate le movenze, le caratteristiche ed il comportamento dei Cinque Animali: la Tigre, la Scimmia, il Cervo, l'Orso e l'Airone (o la Gru). La pratica di ogni animale permette l'armonizzazione e la stimolazione di un particolare organo o funzione, secondo la legge dei Cinque Organi e dei Cinque Movimenti. Questo metodo rinforza i tendini, i muscoli, i legamenti e l'energia vitale; armonizza il sistema energetico ed incrementa l'equilibrio fisico, psichico ed emotivo.



Relatore e Docente: GIUSEPPE PATERNITI

Maestro di Qi Gong e Taiji Quan stile Chen (Massimo Grado ITKA - 5° Duan FIWUK), insegnante di metodiche bioenergetiche, conduttore di gruppi per il risveglio della coscienza (TaoLab), naturopata e counselor specializzato in tecniche orientali. E' docente ed operatore riconosciuto da FISTQ (Federazione Scuole Tuina Qi Gong), OTTO (Operatori Tuina e Tecniche Orientali) e SICOOL (Società Italiana Counselor ed Operatori Olistici). Dirige la "STONE TEMPLE TAO", Scuola di alta formazione, punto di riferimento nazionale per tutti gli appassionati delle arti d'oriente. Medaglia d'Oro nel Taiji Quan al Campionato del Mondo di Wushu di Orlando (Florida - USA) nell'anno 2004, rinnova il suo primato al World Traditional Kung Fu Championship di Roma nel 2014. Si reca spesso in Cina, nei luoghi storici del Qi Gong e del Taiji Quan, per arricchire le proprie conoscenze e perfezionare le discipline di propria competenza. Conduce corsi di formazione professionale (riconosciuti da FISTQ, SICOOL e CSEN/CONI) e seminari di approfondimento in Italia e all'estero. Direttore Tecnico della AMHA - Alliance for Martial and Healing Arts - è autore di diverse pubblicazioni a scopo didattico".



PROSSIMI APPUNTAMENTI COL MAESTRO GIUSEPPE PATERNITI A IVREA:
11, 12, 13 MARZO 2016 - 24, 25, 26 GIUGNO 2016

Per informazioni sul Maestro Giuseppe Paterniti,
è possibile consultare i seguenti siti web:
www.paterniti.it (il sito che illustra tutte le attività del Maestro)
www.stonetempletao.it (il sito della Scuola Stone Temple Tao - di Taiji Quan e Qi Gong)
Pagina Facebook: www.facebook.com/paterniti

L'evento è organizzato da:
ASSOCIAZIONE CULTURALE "FORZA VITALE"
Regione Castignolio 6/A - Netro (BI)
www.forzavitale.info

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI A STAGE E CONFERENZA:

Luca Lenzi Cigliuti: 338 9236557 luca.lenzi@forzavitale.info

Sabrina Lanari: 347 7334652 sabrina@forzavitale.info