

CORSI

Tai Chi e Kung Fu

Di red.

La Scuola Long C'hi Kung Fu tradizionale propone dei corsi di Tai Chi Chuan e Kung Fu tradizionale per ragazzi e adulti per apprendere queste arti marziali.

Il **Tai Chi Chuan** è meditazione in movimento. Si tratta di una pratica millenaria di esercizi lenti, continui e fluidi che ha avuto origine dall'osservazione dei movimenti armoniosi degli animali. Tecnica di lotta e di difesa estremamente efficace e potente, il Tai Chi Chuan divenne un metodo adatto a tutti (senza limiti d'età) di disciplina interiore, di concentrazione, di recupero e mantenimento della salute, di rafforzamento della volontà.

Considerato la sintesi suprema tra armonia spirituale e fisica, il Thai Chi Chuan ha profondi rapporti con l'arte, la danza, la filosofia (particolarmente con i Ching e la teoria taoista dell'energia yin-yang). Alla base di tutte le arti marziali, il Tai Chi Chuan si caratterizza perché coltiva un'energia interiore e profonda capace di dare rilassamento, equilibrio e una tranquilla e forte sicurezza.

Il **Kung Fu** è un'arte marziale antica il cui nome letteralmente significa "abilità acquisita con fatica" o "duro lavoro"; questa definizione indicava una capacità eccezionale raggiunta in seguito ad un lavoro meticoloso e raffinato.

Chi pratica Kung fu segue un programma di salute psico-fisica attraverso il quale ogni essere umano è messo in grado di esprimere al massimo il proprio potenziale, grazie ad un profondo lavoro di comprensione e di consapevolezza di sé. Praticare questa disciplina consente di acquisire equilibrio tra forza fisica e mente, tramite un miglioramento della coordinazione, dell'autocontrollo, della concentrazione e dell'armonia dei movimenti. Il Kung fu è una disciplina salutare la cui concezione è lontana dalla credenza comune che tende ad associarlo alla violenza e all'aggressività dei combattimenti; nel Kung fu tradizionale i principi etici e morali dell'arte marziale si ispirano ai valori di non violenza, onestà e rispetto verso sé stessi e gli altri. Stare bene con se stessi è fondamentale per l'essere umano e questo richiama l'esigenza che nell'educazione al movimento confluiscono esperienze che conducono a stili di vita corretti e salutari.

Stili praticati: C'ha-Kung-P'o; Shaolin Hung-Gar; Choy-Ley-Fut; Tang-Lang; Siu-Lam-Jow; Wing-Chun; Hop-Gar Tibetano; Siu-Lam Fut-Gar; Tai Chi Chuan.

I corsi sono aperti a tutti (ragazzi e adulti) e si tengono presso le palestre di:

Sabbio Chiese il mercoledì presso la palestra delle scuole medie, dalle 20 alle 21 ginnastica a corpo libero e dalle 20 alle 22.30 Kung Fu tradizionale per ragazzi e adulti e Tai Chi Chuan;

Vestone il lunedì presso le ex scuole elementari C. Abba, dalle 19 alle 20.30 Kung Fu per ragazzi; dalle 20.30 alle 21 ginnastica a corpo libero, dalle 20.30 alle 22.30 Kung Fu Tradizionale e Tai Chi Chuan;

Idro il lunedì presso la palestra delle scuole medie, dalle 16.30 alle 18 Kung Fu per ragazzi;

Bagolino il lunedì, presso la palestra delle scuole, dalle 18.30 alle 20;

Storo il martedì e giovedì presso le scuole medie, dalle 19 alle 20 Kung Fu ragazzi, dalle 20 alle 21 ginnastica a corpo libero e dalle 20 alle 22.30 Kung Fu Tradizionale e Tai Chi Chuan.

Per ulteriori informazioni rivolgersi a Nicola nelle diverse palestre secondo il calendario riportato sopra o al n. 338-2186746.