



Sabato 5 Dicembre 2015 h.14-18

c/o Centro Culturale Shaolin di Milano – via Teglio 11

SEMINARIO TEORICO –PRATICO

INFO & ISCRIZIONI:

info@shaolintemple.it

392.7709323 – 0362.1790262

Docente: Shifu 釋恒禪 Shi-Héng Chán 35°Generazione Shaolin,
Educatore Sociale Regione Lombardia in Arti Marziali IICQ-UNI- EN-ISO 9001, Supervisore Olistico S.I.A.F, Autore 1°Enciclopedia Shaolin in lingua italiana dagli originali Testi cinesi



TAIJIQUAN: IL VENTAGLIO E IL RESPIRO: Forma 19

PROGRAMMA :

Nella tradizione del Taijiquan esistono livelli di pratica che includono l'utilizzo di armi e attrezzi. Tra questi, famoso per la sua grazia e bellezza è il ventaglio (Shanzi).

Simbolo di nobiltà e allo stesso tempo arma letale nelle mani di un esperto, il ventaglio fu parte dell'equipaggiamento del nobile come del guerriero e la sua sofisticata arte raggiunse l'apogeo nei corsi dei secoli ma sfortunatamente all'inizio dell'ultimo secolo stava per andare perduta. La sua conservazione è stata resa possibile dalla maestra Yang-Li, che ha ricodificato il sistema del ventaglio del Taijiquan, fino a rinobiliarlo al punto da essere esibito da 10.000 praticanti in una Forma moderna all'apertura delle Olimpiadi a Pechino nel 2008, in rappresentanza di tutto il Taijiquan. La respirazione, durante la pratica dell'Arte del ventaglio, diventa ritmica e armoniosa; i movimenti dello strumento si armonizzano con l'apertura e la chiusura degli emitoraci, con la salita e la discesa del corpo nelle posizioni, rendendo fluido il movimento energetico da essa veicolato. Come risultato: una maggiore ossigenazione dei tessuti, una maggiore tonificazione muscolare e stabilità nell'equilibrio statico-dinamico concorrono all'ottimizzazione dell'efficacia motoria

*“Soltanto colui che è
in armonia con se stesso
sarà in armonia anche
con l'esterno.”*

www.shaolintemple.it