



CHI KUNG E THAICHQUAN SHAOLIN

Salute, vitalità, vigore fisico, quiete interiore e longevità

Che cosa è il Chi Kung?

Il Chi Kung è l'antica arte cinese dell'energia vitale e Shaolin è il famoso monastero in cui queste arti furono coltivate per molti secoli e dove nacquero anche il Kung Fu, il Taichiquan e lo Zen.

È un sistema di esercizi semplici ed efficaci basato sull'unità di movimenti morbidi, respirazione e consapevolezza.

Il Chi Kung scioglie ed alleggerisce le tensioni muscolari ed articolari, consente il rilassamento fisico e mentale e attiva il flusso di energia vitale meglio noto come "CHI".

Il primo beneficio derivante dalla pratica regolare è quello di poter controllare efficacemente lo stress e l'ansia della vita quotidiana e di promuovere un miglioramento globale della salute, ottimizzando la funzione dei vari organi, e, di conseguenza, incrementando la vitalità e la gioia di vivere.

Risultati molto positivi che sono stati riscontrati ormai da molti anni sui praticanti da ogni parte del globo mostrano che il Chi Kung è adatto alla vita moderna ed è un modo eccellente per mantenere una buona salute, sviluppando le potenzialità intellettive attraverso il miglioramento della concentrazione che rende la nostra mente più chiara, quieta e serena.

Una pratica di 15 minuti ogni giorno è sufficiente per ottenere dei buoni risultati, ma è importante che venga effettuata correttamente, con una certa regolarità e costanza.

Obiettivi base della pratica:

- Mantenersi in buona salute e rinforzare il sistema immunitario.
- Migliorare l'equilibrio emozionale, alleviare l'ansia, la preoccupazione e lo stress.
- Ottenere una mente quieta placando il flusso dei pensieri superflui.
- Regolare il ciclo del sonno.
- Sviluppare una buona vitalità migliorando la qualità di ogni attività quotidiana.
- Accrescere la chiarezza mentale.

Che cos'è il Taichiquan?

Il Taichiquan è nella sua vera essenza un'arte marziale interna ed un eccellente metodo per promuovere la salute e la vitalità. La sua pratica si costituisce in un allenamento gentile ed armonioso che, rinforza, tonifica e dona elasticità al corpo senza sottoporlo a sforzi, e, contemporaneamente, accresce la capacità di concentrazione e la chiarezza mentale. Una buona pratica diminuisce la tendenza ad alimentare le emozioni negative e ci aiuta a vivere nel presente e ad affrontare le situazioni della vita con energia positiva, serenità e vigore. Gli antichi cinesi lo definivano "poesia in movimento" e può essere considerato una forma di meditazione dinamica che ci porta a vivere con presenza, armonia e pace interiore.

Obbiettivi base della pratica:

- Mantenersi in buona salute coltivando l'equilibrio tra corpo, energia vitale e mente/spirito.
- Migliorare l'equilibrio emozionale, acquisire maggiore fiducia in sé stessi, alleviare l'ansia, la preoccupazione e lo stress.
- Accrescere il vigore e la forza interna, l'elasticità, eleganza e morbidezza dei movimenti esteriori.
- Sviluppare una buona vitalità migliorando la qualità di ogni attività quotidiana.
- Accrescere lo stato di presenza, la chiarezza mentale e rinvigorire lo spirito.

I CORSI

(All'aperto, immersi nello spettacolare scenario naturale del parco di Asinolla)

A) CHI KUNG

"IN SALUTE ED EQUILIBRIO EMOTIVO CON IL CHI KUNG"

QUANDO?

Da Lunedì 23 agosto a venerdì 27 agosto dalle ore 7.30 alle ore 9.

DOVE?

Presso il Parco Natura Asinolla www.asinolla.it a Pietra Ligure, via Piave n°93.

QUANTO COSTA?

Euro 90 a persona incluso tesseramento ed assicurazione.

B) TAICHIQUAN

"PRINCIPI E FONDAMENTI DELLA PRATICA DEL TAICHIQUAN"

QUANDO?

Da Lunedì 23 agosto a venerdì 27 agosto dalle ore 17.30 alle ore 19.

DOVE?

Presso il Parco Natura Asinolla www.asinolla.it a Pietra Ligure, via Piave n°93.

QUANTO COSTA?

Euro 90 a persona incluso tesseramento ed assicurazione.

SCONTI PER PARTECIPAZIONE AD ENTRAMBI I CORSI

COSTO CORSO A) + CORSO B) Euro 150 a persona incluso tesseramento ed assicurazione.

INFO ED ISCRIZIONI:

Mail: shaolinwahnamitaly@gmail.com

Watsapp: +39335386816.

Istruttore



Nicola Rossi pratica da ormai 20 anni il Chi Kung, il Kung Fu ed Taichiquan di tradizione Shaolin. Ha appreso queste arti direttamente dal Grande Maestro WONG KIEW KIT, insegnante di Chi Kung, Kung Fu, Taichichuan e Zen e fondatore della scuola SHAOLIN WAHNAM INSTITUTE (www.shaolin.org), dal quale nel 2018 viene abilitato all'insegnamento.

N.B.

- Le tecniche ed i metodi insegnati se praticati in modo genuino e con costanza sono estremamente efficaci. Essi non devono però intendersi come curativi in modo esclusivo delle possibili patologie che affliggono il praticante ma piuttosto come complementari ai rimedi proposti dalla libera medicina convenzionale.