



TAI CHI CHUAN

Il Segreto dell'Energia Vitale

Affascinante, antichissima disciplina cinese e, al contempo, ginnastica per la salute psicofisica e forma di meditazione dinamica.

Arte rimasta segreta per secoli oggi è sempre più popolare in tutto il mondo (è stata proclamata dall'UNESCO patrimonio culturale immateriale dell'umanità e si festeggia l'ultimo sabato di aprile). Attenzione però, il TAI CHI non è un semplice esercizio ginnico per la salute del corpo ma un'arte che nasconde preziosamente in sé il *segreto* di come favorire la buona circo-

lazione del *CHI* nel corpo umano, *CHI* che, secondo la medicina tradizionale cinese, è la *forza interna*, l'*energia vitale*, indispensabile quale fonte di buona salute psicofisica e di longevità.

Le attuali ricerche mediche comprovano sempre più la validità e l'efficacia della pratica del TAI CHI CHUAN ai fini di una buona conservazione dello stato di salute generale e di benessere del nostro corpo.

La pratica richiede, soprattutto all'inizio, grande pazienza e umiltà: gli



esercizi di base, introduttivi allo studio dell'arte del TAI CHI CHUAN, vengono appresi da corpo e mente lentamente per cui è indispensabile una buona costanza e volontà di applicazione.

Il **CORSO INTRODUTTIVO**, comprendente teoria e pratica, avrà luogo il
mercoledì dalle ore 18,00 alle 19,00

presso la Palestrina dell'Oratorio a partire dalla metà di **SETTEMBRE**.
La pratica iniziale richiederà l'uso di una tuta, di scarpette e di una stuoia

**Per il TAO il segreto del benessere
sta nel praticare il Wu Wei (azione senza sforzo),
lasciando che mente e corpo fluiscano insieme in armonia con la Natura**

Gli istruttori di riferimento saranno:

- *Hermes Pizzi, psicoanalista, con esperienza di oltre 50 anni nelle arti marziali orientali (cintura nera di karate shotokan, di kobudo, di kung fu, stile shaolin) e di oltre 40 anni nel Tai Chi Chuan (cintura nera di 3° grado), istruttore federale di primo livello (ACSI e CSI)*
- *Maurizio Russo, dipendente pubblico, praticante di kung fu da oltre 30 anni, cintura nera di 3° grado di shao-lin e di 2° grado di tai chi chuan, istruttore federale di primo livello.*

Entrambi si sono formati presso la scuola di kung fu fondata dal M° Chang Dsu Yao.

Per le **ISCRIZIONI**
consultare il Sito
dell'Associazione Sportiva
ORANSPORT
www.oransport.it
e seguirne le indicazioni



INFO: in caso di poche nuove iscrizioni verrà proposto l'inserimento nel "Corso avanzato" con la possibilità di diversificare i percorsi.
La giornata sarà sempre il MERCOLEDÌ ma dalle 19,30 alle 21,00.

Per partecipare all'attività è obbligatorio fornire a ORANSPORT un **CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITÀ SPORTIVA** (non agonistica) rilasciato dal medico curante o da un Centro di Medicina dello Sport.

Per altre informazioni chiamare *Lello* al 373 7277567. Grazie.