

Il Tai Shing Pek Kwar

Il Tai Shing Pek Kwar è uno dei principali stili praticati nella nostra scuola.

Questo stile nasce nel Sud della Cina (a Guangzhou ed Hong Kong) come fusione e rielaborazione, operata dal Maestro Ken Tak Hoi, di due stili marziali preesistenti:

il *Tai Shing* (lo stile della grande scimmia) ed il *Pek Kwar* (lo stile dei pugni ad ascia).

È uno stile marziale di Kung Fu classificabile

fra quelli *'esterni'* molto dinamico, potente ed efficace. La sua pratica porta lo studente a sviluppare la flessibilità del corpo, la potenza e la velocità alternando tecniche di grande potenza ad applicazioni fluide e dinamiche.

Lo stile si articola attraverso cinque diverse sezioni che rappresentano altrettante strategie di combattimento.

Lo studio del Tai Shing Pek Kwar prevede anche l'utilizzo di armi quali il bastone e la sciabola.



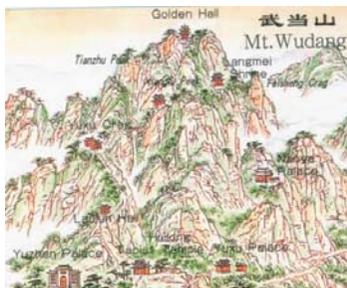
Le Arti Marziali di Wudang

Prima in Sicilia la scuola Dao Jing pratica le arti marziali dei Monti Wudang.

Su questi monti si trovano numerosi luoghi sacri e templi taoisti. Nella tranquillità di queste montagne i monaci praticando la meditazione, e gli esercizi marziali hanno, nel corso dei secoli, elaborato un'arte marziale caratterizzata da movimenti circolari morbidi ed eleganti con movenze sinuose e leggere ma estremamente efficaci.

Il sistema di Wudang si basa sul concetto taoista che ogni cosa nell'universo si muove senza fine in circolo in un'eterna trasformazione da Yin a Yang e viceversa.

Durante i secoli il metodo marziale di Wudang si è arricchito per poi suddividersi in numerosi stili, fra i quali il Tai Ji Quan, lo Xing Yi Quan, il Ba Gua Zhang, tutti metodi nei quali la morbidezza si alterna e si coniuga con la durezza, il "lavoro interno" si fonde al "lavoro esterno".



Dove siamo

Il centro ha sede a Palermo in Via Bernardo Bonaiuto, 15.

Per informazioni rivolgersi a:

Umberto Garofalo

Cell.

335 5789538

eMail:

garofalo.umberto@daojing.it

Adelaide Arena

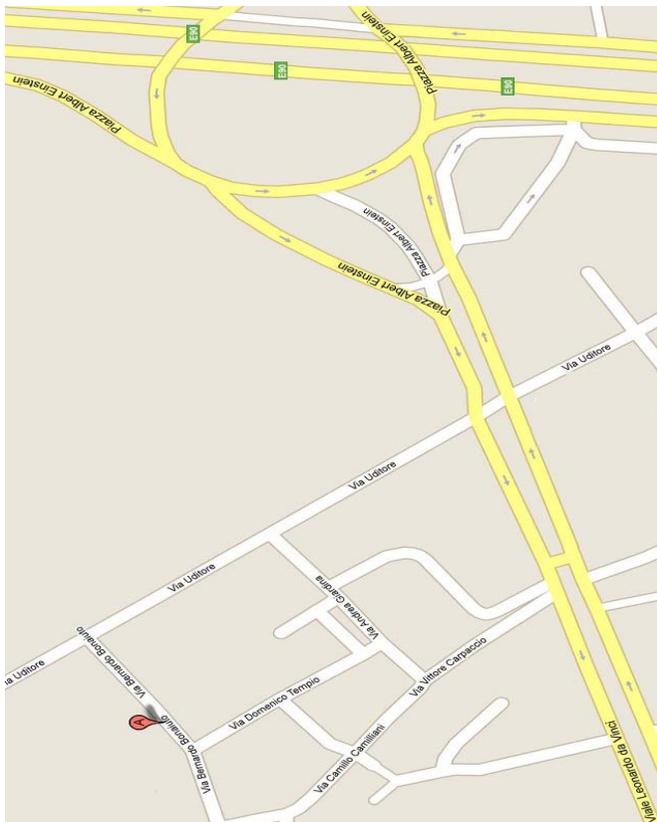
Cell.

377 5353605

eMail:

arena.adelaide@daojing.it

oppure consultate il nostro sito Web alla pagina: www.daojing.it



Associazione Culturale Sportiva Dilettantistica

Dao Jing

Scuola di Discipline ed Arti Orientali
Tradizionali



www.daojing.it

Il Tai Ji Quan

Il Tai Ji Quan è un'antica pratica cinese basata sui principi taoisti. Nato come arte marziale si è trasformato nel corso dei secoli in una raffinata forma di esercizio per il mantenimento della salute ed il benessere.



La pratica del Tai Ji Quan prevede lo studio di sequenze di movimenti di straordinaria eleganza tra loro concatenati che vengono eseguiti in un modo lento, circolare ed uniforme.

Gradualmente si introducono i principi fondamentali: si impara a regolare il respiro, a muovere il corpo in modo rilassato e

consapevole, a rilassare la mente.

L'esecuzione attenta e costante di queste tecniche, grazie alla loro morbidezza, alla circolarità e alla lentezza, rende il corpo agile e armonioso, migliora la mobilità articolare, contrasta i problemi legati alle strutture scheletriche e muscolari, ha un effetto benefico sul sistema nervoso riducendo lo stress, aumenta la profondità della respirazione con una conseguente migliore ossigenazione, aumenta la resistenza e la forza.

Scopo ultimo dell'arte è stimolare il libero fluire dell'energia e così ristabilire armonia ed equilibrio tra corpo, mente e spirito.

La disciplina prevede anche la pratica di esercizi a coppie e, ad un livello più avanzato, lo studio di sequenze con armi.



Il Ba Gua Zhang

Il Ba Gua Zhang è un'arte marziale di origine taoista di grande bellezza appartenente, come il Tai Ji Quan o lo Xing Yi Quan, alla famiglia degli stili interni.

La ricerca della rilassatezza e della fluidità nei movimenti combinati con un prevalente utilizzo del palmo della mano, con gli spostamenti circolari e con le rotazioni del corpo sono le peculiarità che caratterizzano la pratica del Ba Gua Zhang.

Questa infatti è un'arte basata principalmente sul camminare in cerchio e questo è una peculiarità dello stile che lo caratterizza fortemente. Ma la sua efficacia nel forgiare il combattente come nel conferire salute al praticante è dovuta ad un'attenta applicazione e ad una profonda comprensione di chiari principi posturali, di fisica meccanica e di movimento del corpo.



In particolare, la nostra scuola pratica il Ba Gua Zhang dello stile Fu a sua volta erede dell'Antica Scuola Taoista Tan Pai.

La Spada Cinese

L'arte della spada (Jian Shu) praticata nella nostra scuola all'interno di uno specifico corso mira allo sviluppo ed all'addestramento delle tecniche di scherma e del combattimento come anche all'apprendimento dei Tao Lu (sequenze codificate).

Il detto cinese "Cento giorni per i pugni, mille giorni per la lancia e diecimila giorni per la spada" lascia intuire la complessità dello studio della spada cinese e l'impegno e la concentrazione necessari per raggiungere un elevato livello di conoscenza nella sua pratica.

Lo Stretching ed il Qi Gong (metodo Xiu Zhen Dao)

Con i suoi esercizi di allungamento lo stretching dei meridiani aiuta il corpo a riacquistare scioltezza ed elasticità. Unendo specifiche tecniche di respirazione questo metodo porta ad un graduale rilassamento della mente poiché mira a ristabilire un equilibrio e un benessere complessivo.

Il Qi Gong è basato su un lavoro in cui le tecniche di respirazione, concentrazione e rilassamento svolgono un ruolo predominante.

È costituito sia da esercizi in cui il corpo assume una posizione statica che da esercizi in cui il corpo è in movimento.

Il principio di base di questa ginnastica è l'unità mente e corpo realizzabile attraverso la conoscenza di se stessi.

Il Qi Gong ha come obiettivo quello di stimolare ed accrescere l'energia in modo da acquisire e mantenere uno stato di buona salute prevenendo l'insorgere delle malattie e l'invecchiamento.

Praticato con costanza riduce la fatica accrescendo la forza, agisce sui muscoli tonificandoli, scioglie le articolazioni rendendole più elastiche ed alleggerendo i movimenti, migliora l'equilibrio e la postura, aiuta i polmoni a lavorare meglio aumentando l'ossigenazione del sangue e la circolazione, allenta le tensioni e rilassa la mente.

I movimenti, semplici ed eleganti, massaggiano i canali energetici ed i punti di agopuntura distribuiti sul corpo in modo da trarne un grande beneficio.

Inoltre gli esercizi svolgono un'azione equilibrante anche sugli organi interni del corpo, da cui deriva un migliore equilibrio generale e un'energia molto più intensa.

Il Qi Gong, in sintesi, costituisce un percorso per l'ottenimento del benessere fisico e psichico che passa attraverso la tranquillità mentale, ottenuta rilassando il corpo e controllando la respirazione.

Il Qi Gong del metodo Xiu Zhen Dao praticato nella nostra scuola si basa su movimenti e tecniche molto semplici, in grado di essere

comprese e praticate da chiunque perché non è basato sulla forza fisica e neppure sulle capacità atletiche della persona; quindi la sua pratica è possibile per uomini e donne di qualunque fascia di età e non presenta alcuna controindicazione.

