



# QI-GONG

(il soffio vitale)

Presso la palestra delle Scuole Elementari di Peschiera del Garda (vr) in Via Toscana, corso di Qi-Gong tenuto dal **Maestro Dottor Zu Yao Wu** nei seguenti giorni e orari:

1^ lezione: Domenica **3 Aprile** ore **09,30 - 12,30**

2^ lezione: Domenica **17 Aprile** ore **09,30 - 12,30**

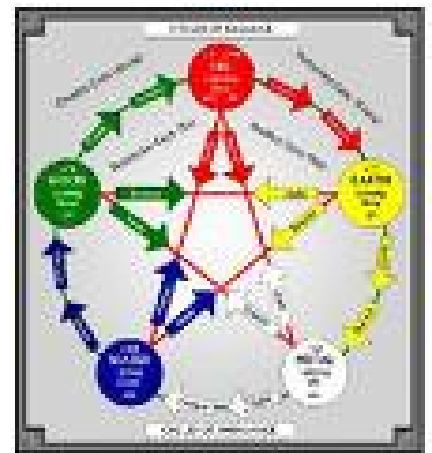
3^ lezione: Domenica **8 Maggio** ore **09,30 - 12,30**

Le 3 lezioni saranno oggetto di ripasso o eventuale recupero dal Discepolo del Dottor Zu Yao Wu, **Maestro Manenti Alessandro**, nei seguenti giorni e orari:

1^ lezione: Sabato **16 Aprile** ore **17,00 - 19,00**

2^ lezione: Sabato **7 Maggio** ore **17,00 - 19,00**

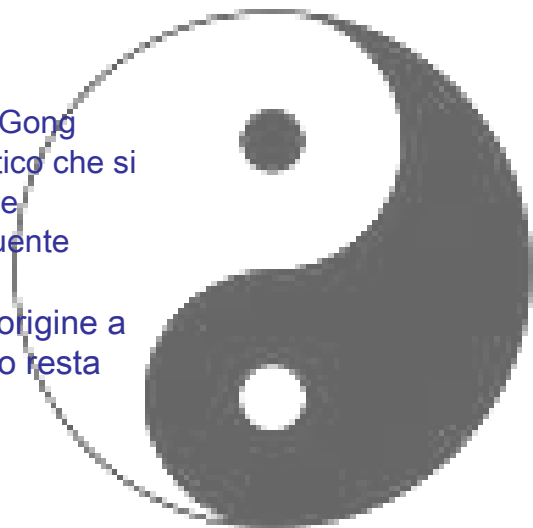
3^ lezione: Sabato **14 Maggio** ore **17,00 - 19,00**



# QI-GONG

Le capacità terapeutiche introdotte dalla pratica cinese del Qi Gong ripropongono i concetti espressi nel testo di riferimento più antico che si conosca sulla medicina cinese “Huang Di Nei Jing” o “Il canone interno dell'imperatore Giallo” (circa 600 a.C.) che cita la seguente massima:

“Quelli che non si attengono alle leggi dell'universo danno origine a calamità e prove, mentre chi abbraccia le leggi dell'universo resta immune da pericolose malattie”



Il Qi-Gong è un antico metodo di attivazione dell' energia vitale chiamata dai Cinesi "respiro interno". E' incentrato sulla filosofia per la quale la salute è determinata dagli opposti Yin e Yang.

Questo metodo poggia su dinamiche che permettono di raccogliere, rinforzare e far circolare questa energia secondo degli assi privilegiati, con lo scopo di regolare il funzionamento delle diverse parti del corpo. L'influenza che il Qi-Gong esercita sul fisico è globale e viene dispensata su ogni organo e sistema del corpo umano.

La funzione principale è quella di regolare le funzioni del corpo e di controllare le leggi motorie in modo da favorire il rilassamento dei muscoli e la quiete della mente.

Questa regolazione alla lunga si manifesta con diversi benefici, ma fin da subito gli aspetti fondamentali sono la ricerca del controllo di mente, corpo e respiro che porteranno il praticante ad un controllo delle attività coscienti tale da indurre uno stato estremamente gradevole e tranquillo tramite gli sforzi soggettivi del praticante stesso, e successivamente ottenere il possibile rafforzamento della capacità di resistenza alle malattie.



## Maestro Dottor ZU YAO WU

Zu Yao Wu nacque nel lontano 1933 a Tianjin, prosperosa città situata a circa centoventi chilometri dalla capitale Pechino, nella quale visse per oltre cinquant'anni, esercitando la professione di Medico.

Nel 1993 venne invitato a stabilirsi in Italia, per diffondere le conoscenze acquisite in tanti anni di studio e pratica come medico e maestro di arti marziali, in tal senso si ricorda che è Mestro di 7<sup>a</sup> generazione del Gong-fu stile Ba Ji Quan ramo originario della famiglia Wu (di cui è il massimo rappresentante in occidente), ed esponente di 20<sup>a</sup> generazione di Tai Ji Quan stile Chen.

Nell'arco della sua vita ha studiato con svariati Maestri di Qi-Gong. Soprattutto con il maestro Yang Mao Yu, del quale oggi è rimasto praticamente l'unico discepolo ancora in grado di tramandare le tecniche acquisite.

Studiò anche con grandi maestri come Wang Shao Po, dal quale apprese il Tong Qi Gong e il Zhou Tian Gong; con i maestri Zhao e Sun Shao Zhu



studiò il He Xiang Zhuang; infine con la maestra Shi Feng Zhi apprese le tecniche del Shu Zi Gong, del Shen Xing Zhuang e del famoso Wang Xiang Zhai il Tai Ji Qi Gong (chiamato anche Da Cheng Qi Gong del gran maestro Wang Xiang Zhai).

Dopo molti anni, egli stesso realizzò una metodo, da uno studio focalizzato alla ricerca dei metodi più diretti e funzionali per la coltivazione ed il mantenimento dell'energia vitale.

Tale metodo prese il nome caratteristico di "Tian Neng Zhuang", letteralmente significa "Il Palo dell'Energia Celeste", e consente all'energia vitale, che è il fondamento della nostra salute, di incrementarsi raggiungendo il culmine rapidamente e abbondantemente.



天 能 桩 功  
TIĀN NENG ZHUANG QI GONG

Il metodo Tian Neng Zhuang è indicato per le persone di tutte le età, ma in particolare è rivolta agli individui con una marcata attitudine a sviluppare forme di stress, che intendono avvalersi di un metodo che sviluppi la loro capacità a tollerare forti condizioni emotive, rimanendo concentrati, rilassati e produttivi allo stesso tempo.

In tutti i modelli cinesi di conoscenza dell'essere umano corpo e mente sono raffigurati come un tutt'uno, l'obiettivo di questo metodo è proprio quello di ottenere che la forza della mente e la forza del corpo accrescano in coppia, fondendosi in un campo di energia perfetto.

Il metodo Tian Neng Zhuang si articola in sei fasi o sequenze che devono essere eseguite sempre ad occhi chiusi e sarà la dinamica che verrà esplicitata nel primo incontro previsto per domenica 3 aprile.

**Per informazioni e iscrizioni:**

**3470033196**