

TAIJI AKADEMIE YONG NIAN

Scuola del Gran Maestro Li Rong Mei

Wushu / Kungfu 武术

Wushu significa semplicemente "Arti Marziali". Fanno parte del Wushu svariati stili di combattimento, molto differenti fra di loro, sviluppati nei secoli passati in Cina. Questi stili si dividono in due grandi famiglie: stili interni e stili esterni. Il Tai Chi e il Bagua Zhang sono stili interni, che enfatizzano il lavoro con l'energia (Qi), mentre, per esempio, il Nanquan è uno stile esterno che richiede un intenso lavoro fisico e sviluppa l'apparato muscolare. Il Wushu comprende sia il combattimento a mani nude che con armi.

Taiji Quan 太極拳

Il Taiji Quan, "il pugno supremo", è solitamente abbreviato in "Taiji" o "Tai Chi". È un'arte marziale cinese che appartiene alla famiglia degli stili interni. Viene praticata sia per le sue applicazioni marziali che per i suoi benefici per la salute. Varie ricerche mediche hanno dimostrato che il Taiji migliora sia l'equilibrio e la stabilità del corpo che l'equilibrio mentale.



Il Maestro Li Rong Mei

Il Gran Maestro Li Rong è nata a Shanghai, in Cina e, già dalla più tenera età scopri la passione per le arti marziali Cinesi, il Wushu. Si diplomò presso il Technical College of Physical Education and Athletics di Shanghai (una scuola sportiva specializzata nelle arti marziali), and seguì, poi, gli studi di medicina, specializzandosi nella medicina sportiva, presso l'Università di Shanghai. Li Rong Mei è specializzata in Tuina (massaggio tradizionale attraverso la pressione delle dita) e massaggio terapeutico. Nella sua eccezionale carriera raggiunse più volte i primi posti nei Campionati Nazionali Cinesi di Arti Marziali. Per molti anni Li Rong Mei ha insegnato Taiji in corsi e seminari e ha contribuito a far conoscere questa Arte Marziale in tutta Europa. È stata allieva del Gran Maestro Fu Zhongwen, che la nominò rappresentante ufficiale della Yongnian Taiji Academy in Europa.

Le arti marziali per i bambini

La pratica delle arti marziali è molto indicata per lo sviluppo del bambino. Praticare arti marziali aiuta il bambino a formarsi come adulto sia dal punto di vista fisico, rafforzando il corpo e la salute, che psicologico. La pratica delle arti



Baguazhang 八卦掌

Il Baguazhang è un'arte marziale cinese che, con il Taiji, appartiene alla famiglia degli stili interni. Una delle caratteristiche che contraddistinguono il Baguazhang è la tipica camminata in cerchio, durante la quale si praticano i vari movimenti di questo stile. Durante la pratica del Baguazhang il corpo si muove in modo flessibile, a spirale, mentre si applicano tecniche di mano, una camminata dinamica e prese. I suoi movimenti rapidi ed incessanti prendono energia dal centro dell'addome. Come il Taiji, oltre alla pratica marziale, il Baguazhang ha effetti benefici per la salute del corpo, in particolare nello sviluppo dei tendini e nel mantenimento della flessibilità articolare.

marziali aiuta ad ottenere autocontrollo e ad imparare il rispetto verso l'autorità e verso gli altri. Pone il bambino in situazioni che lo aiuteranno a capire i propri limiti, ad accettarli e farne punti di forza, ma anche ad andare oltre ad essi. Inoltre le arti marziali, anche se praticate singolarmente, insegnano il valore e la forza del gruppo, perchè molto importante è la pratica insieme, in armonia.

Il Wushu / KungFu per i bambini

Solitamente quando si parla di Wushu per i bambini, lo si associa alla pratica degli stili esterni, ricchi di salti e movimenti esplosivi e anche acrobatici. Ovviamente questo tipo di attività fisica rafforzerà il corpo dell'atleta, lo renderà più sano e flessibile, e svilupperà anche l'aspetto mentale, la capacità di concentrazione.

Il Taiji per i bambini

Tante volte si associa la pratica del Taiji a delle persone anziane, non ai giovani. Invece, il Taiji è adatto a tutte le età, anche ai bambini. Persone più deboli fisicamente, meno esuberanti, possono trarre giovamento dalla pratica di uno stile interno, che, in maniera dolce, li porterà ad ottenere un fisico ed uno spirito più forti. Nella pratica calma di uno stile interno si possono trovare concentrazione e forza, si impara ad ascoltare e poi oltrepassare i propri limiti in maniera dolce.

Tutte gli stili di arti marziali, sia interni che esterni, hanno il fine di migliorare l'essere umano, e differiscono solamente nel metodo per ottenere questo fine.

Contatti

Web: www.yongnian-taiji.eu www.lirongmei.it

Email: yongnian.taiji@bluewin.ch

Gran Maestro Li Rong Mei: Natel 0041 (0) 79 752 93 05

Istruttore Ueli Straub: Natel 0041 (0) 78 820 78 85

Tel: 0041 (0) 44 821 33 71