

# Kung Fu

## 功夫

### Stili e Argomenti di Pratica

#### **Hung Gar e Nan Chuan**

i 5 animali dei monasteri Shaolin del sud della Cina per l'armonioso sviluppo del proprio potenziale

#### **Wing Chun**

l'essenza del serpente e della gru per la massima efficacia

#### **Tao Yin - Chi Kung**

la pratica morbida di "lunga vita" per il benessere

#### **Difesa Relazionale**

l'Arte Marziale nella vita quotidiana per capire e migliorare le proprie strategie di incontro con gli altri in sicurezza e nel rispetto reciproco



Il corso si rivolge a tutti coloro desiderino avvicinarsi all'Arte Marziale Cinese, praticando in semplicità e in modo non competitivo, per trasportarne valori ed insegnamenti nella quotidianità. La partenza sarà l'ideogramma "Kung Fu", a rappresentare "L'uomo che acquista abilità con passione".

**Le lezioni si tengono il mercoledì sera dalle ore 20.00 alle 21.30** e sono previsti alcuni **stage di mezza giornata** nei fine settimana da concordare. **Il costo è di 50 € mese** e la sede è in via Tito Livio 23, Milano - Centro Olistico Il Velo di Maya - 0237059082 - [info@ilvelodimaya.net](mailto:info@ilvelodimaya.net) - [www.ilvelodimaya.net](http://www.ilvelodimaya.net)

## Un'esperienza, una pratica, una disciplina

**Un'esperienza** di movimento, di gioco e di incontro,

**Una pratica** del gesto marziale, della difesa e del controllo

**Una disciplina** del corpo, dell'energia, della tecnica

## Formula open

**Scegli il livello di impegno** secondo le tue possibilità. Praticare per crescere, fare semplicemente un'esperienza o trovare una disciplina quotidiana, dipende solo da te.

**L'arte marziale deve avere un senso per la vita**, dunque deve essere compatibile con la tua vita: decidi tu quanto vuoi che l'arte marziale la trasformi.

## Il nostro impegno

**E' portare l'antica saggezza dell'arte marziale nella vita quotidiana.** Che non è la vita quotidiana di un monastero Shaolin e neppure quella di un dojo giapponese dell'era Tokugawa. E' la nostra vita quotidiana ed è qui che deve servire.

Quindi impareremo insieme anche come affrontare un eventuale aggressione nei vicoli bui della periferia cittadina. Ma l'obiettivo di fondo è imparare ad affrontare tutte le piccole e grandi aggressività di ogni giorno, a partire dalla propria.

## Cosa offriamo

**Spendibilità.** Ogni lezione è pensata perchè ognuno possa portarsi via qualcosa subito. Da usare l'indomani.

**Collegamenti.** Esercizi ed esperienze sono costruiti per creare link con la vita di ognuno

**Condivisione.** Ciò che facciamo è pubblico, trasparente e immediatamente condivisibile tra compagni di pratica e con il resto del proprio mondo

**Praticabilità.** A lezione i corpi si muovono, sudano e giocano assieme. Imparano possibilità da allenare tra una lezione e l'altra. Volendo. Noi indichiamo forme sostenibili di pratica e disciplina nella vita di tutti i giorni.

**Pluralità.** Insegnamo le basi di diversi stili, integriamo l'esperienza con innesti di altre discipline corporee, integriamo le esperienze che ognuno porta nel proprio bagaglio personale

## Programma Tecnico

**Ascolto e sviluppo della percezione corporea**

**Respirazione e lavoro interno**

**Pratiche di defaticamento in coppia**

**Qi Kung, ginnastica medica ed elementi di Tai Ch'I Chuan**

**Teoria e pratica della meditazione**

**Elementi ginnici di preparazione alla pratica**

**Tecnica marziale interstile**

**Fondamenti dello stile Hung Gar**

**Fondamenti dello stile Wing Chun**

**Combattimento**



**Igor Salomone**, Consulente pedagogico, Formatore, Docente universitario - [igor.salomone@me.com](mailto:igor.salomone@me.com)  
3394312466 - [www.igorsalomone.net](http://www.igorsalomone.net)

**Valerio Orsanigo**, Shatzuka, Riflessologo, Istruttore tecnico - [tuonosilente@gmail.com](mailto:tuonosilente@gmail.com) - 3403893054

Cinquant'anni in due di pratica marziale