

Associazione sportiva dilettantistica  
**MONTAGNE SACRE**

San Vito di Cadore



## PRATICHE TAOISTE TRADIZIONALI

**SALUTE EQUILIBRIO RILASSAMENTO AUTODIFESA LUCIDITÀ**  
**BENESSERE SERENITÀ ENERGIA MOBILITÀ VITALITÀ**  
**CONSAPEVOLEZZA MEDITAZIONE LONGEVITÀ EVOLUZIONE**

**ATTIVITÀ ADATTE A GIOVANI, ADULTI E ANZIANI**  
**LEZIONE DI PROVA GRATUITA**

## TAI CHI CHUAN

Arte marziale interna, pratica fisica ed energetica per salute, benessere e longevità, meditazione in movimento, "pugilato del principio supremo" offre al praticante, indipendentemente dall'età, un favorevole e sempre continuo sviluppo della propria condizione, attraverso esercizi di *chi kung*, *nei kung*, pratiche a solo, in coppia, applicazioni marziali e studio di armi classiche, secondo i principi dell'energetica taoista e la tradizione della scuola *Tam Pai*, da cui lo stile Fu origina. I benefici che si possono riscontrare sono molteplici: abbondanza di energia, scioltezza, rilassamento ed efficienza muscolare, elasticità dei tendini, mobilità articolare, aggiustamento posturale, equilibrio metabolico ed endocrino, effetti positivi al sistema cardio-circolatorio, nervoso, linfatico, nell'eliminazione ed espulsione delle tossine. Col tempo e la costanza si acquisiscono altresì chiarezza percettiva, calma ed equilibrio interiore, rispetto a qualsiasi circostanza. L'approccio filosofico taoista è insito nel *Tai Chi* al punto che anche la difesa personale sviluppantesi si basa su spontaneità, armonia, non-attaccamento;

la logica della forza e del contrasto è superata, l'attacco viene assorbito, trasformato a proprio vantaggio senza subire sbilanciamenti e solo infine restituito.

**DOVE:** a San Vito e Pieve di Cadore, rispettivamente nella palestra comunale e in quella del liceo scientifico.

**QUANDO:** a San Vito il lunedì e il giovedì dalle 20:00 alle 21:00; a Pieve il martedì e il venerdì dalle 20:00 alle 21:00. Da inizio ottobre a fine giugno.



# PA KUA CHANG



Nei monasteri taoisti cinesi delle origini si incrementava la propria salute attraverso specifiche camminate circolari e movimenti a spirale. Da quel metodo nacque il *Pa* (otto) *Kua* (porta/trigramma) *Chang* (boxe/palmo), per fini che andavano dalla longevità alla forza e igiene di corpo e mente, da aspetti meditativi e metafisici a un bagaglio di difesa personale talmente efficace da risultare magico e misterioso a chi, non conoscendolo, ne fosse testimone. Questa rara e sublime arte marziale fonda i propri contenuti sulla pratica alchemica interna e su una profonda comprensione delle otto energie alla base delle manifestazioni della realtà. Praticare queste forze, simboleggiate dai trigrammi del testo classico I Ching (Libro dei mutamenti) ☰ Cielo, ☷ Terra, ☱ Vento, ☳ Tuono, ☲ Fuoco, ☵ Acqua, ☶ Montagna e ☴ Lago, permette di nutrire e

armonizzare meridiani e organi, di sviluppare energie specifiche e relative applicazioni marziali. La scuola del vecchio stile Fu offre oggi questa disciplina in tutto il suo ampio curriculum.

**DOVE:** a San Vito di Cadore, nella palestra comunale.

**QUANDO:** il mercoledì dalle 20:00 alle 21:30, da inizio ottobre a fine giugno.

## KUNG FU - WUSHU PER BAMBINI DAI 6 AI 13 ANNI

Attività sportiva marziale indicata per una sana crescita di bambini e bambine, sia per lo sviluppo psico-fisico e motorio, sia per la formazione di un'equilibrata personalità e di auto-controllo. In un ambiente sereno e di reciproco rispetto, nel quale una graduale e ponderata formazione è più importante della prestazione, il bambino diviene più abile e consapevole delle proprie capacità, attitudini e risorse, vivendo al contempo stimolanti esperienze di gioco, apprendimento e socializzazione. Praticando un'arte marziale, oltre ad acquisire un potenziale per la difesa, il corpo cresce in maniera armonica, naturale e bilanciata, arricchito in coordinazione, agilità, elasticità, tonicità, mobilità articolare, padronanza di sé, percezione degli altri e delle situazioni.

**DOVE:** a Pieve di Cadore, nella palestra delle scuole primarie.

**QUANDO:** il martedì e il venerdì dalle 18:15 alle 19:15, dalla seconda settimana di ottobre a giugno.



Informazioni e contatti:

**Erik Palatini (insegnante):** Tel. 347-0160449 | [montagnesacre@virgilio.it](mailto:montagnesacre@virgilio.it)  
[www.wudang.it](http://www.wudang.it)