



Associazione culturale



Forza Vitale



COLTIVARE E DIFENDERE LA VITA CON LE ARTI DEL TAO

Conferenza e stage di Qigong e Taiji Quan stile Chen,
con il maestro Giuseppe Paterniti
Ivrea: 11, 12 e 13 marzo 2016

CENTRO SPORTIVO AQUAGYMN - Corso Vercelli 334/A, Ivrea (TO)



CONFERENZA: LA VITA OLTRE LA MENTE **Alla scoperta di se stessi e del mondo,** **fuori dalla gabbia del pensiero** **VENERDI' 11 MARZO 2016**

Conferenza condotta da Giuseppe Paterniti
Siamo davvero sicuri di gestire la nostra mente nel modo più adeguato, funzionale ed efficace? Il pensiero è realmente al nostro servizio? Siamo davvero padroni delle nostre attività psicologiche? Oppure, al contrario, queste ci tiranneggiano e ci condizionano a tal punto da determinare il nostro destino? Non occorrono lauree o studi accademici per rispondere con certezza a tali quesiti... Le risposte a queste domande sono infatti alquanto scontate. La medicina e la scienza confermano che oltre il 90% delle malattie ha un'origine psicosomatica. Stress e nevrosi sono, in pratica, veleno per il nostro organismo. Dati così rilevanti e di così vitale importanza dovrebbero portare, quanto meno, ad una seria e profonda riflessione, capace di scuotere le nostre coscienze. Ma, al di là della questione "salute", come sarebbe la nostra vita se fosse svincolata dalle trame del pensiero? Forse ne coglieremmo il senso? Scopriremmo il nostro vero sé e la nostra "missione"? E come vivremmo la libertà, la relazione, l'amore?

LA CONFERENZA SI TERRA' ALLE ORE 21,00 PRESSO
IL CENTRO DANZA "ARABESQUE"
Pza Teatro, 6 - Ivrea (TO)

STAGE DI TAIJI QUAN STILE CHEN **FORMA DELLE 21 FIGURE E STUDIO** **DEL LAVORO IN COPPIA (TUI SHOU)** **SABATO 12 MARZO 2016, DALLE ORE 10**

Seminario condotto dal Maestro Giuseppe Paterniti
Il Taiji Quan (meglio conosciuto come TAI CHI) è un'antica e raffinata arte marziale cinese, praticata al giorno d'oggi anche solo per incrementare e sostenere il benessere del corpo e della mente. Molti si avvicinano al Taiji perché attratti



dalle sue movenze fluide ed eleganti, altri per la filosofia che ne sta alla base, altri ancora per i suoi benefici effetti sulla salute; c'è chi lo pratica come disciplina sportiva, chi lo studia come tecnica per l'autodifesa e chi lo apprezza come forma di meditazione in movimento.

In realtà il Taiji Quan nei suoi molteplici aspetti può essere considerato uno strumento di crescita personale che offre la possibilità, attraverso un inevitabile lavoro introspettivo, di conoscersi meglio e di vivere in armonia con tutto ciò che ci circonda.

Fra le diverse varianti stilistiche della disciplina, il Taiji Quan della famiglia Chen (ovvero lo stile "madre") è senza dubbio il più completo e articolato: tutte le caratteristiche originarie dell'arte, così come le svariate metodiche d'allenamento, sono infatti rimaste inalterate fino ai nostri giorni.

La Forma Breve dei 21 Movimenti (Programma Tecnico della AMHA), codificata dal M° Giuseppe Paterniti sulla base dei principi e delle figure tradizionali, è una sequenza semplificata utile soprattutto per principianti e praticanti intermedi.

Essa contiene alcune fra le maggiori tecniche presenti nella "Lao Jia Yi Lu" (la sequenza lunga più antica del Taiji Quan stile Chen), i principali metodi di spostamento nello spazio e tutte le cosiddette "otto forze" tipiche di questa disciplina.

Si tratta quindi di una sorta di forma-sintesi, utile sia per lo studio e la pratica, sia per effettuare brevi dimostrazioni.

Durante il seminario verranno presentati diversi esercizi per la pratica del Tui Shou (spinta con le Mani) e per lo studio delle applicazioni marziali della forma.

QI GONG E LAVORO SU DI SE'

Esercizi per il Risveglio della Coscienza e lo Sviluppo dell'Intenzione DOMENICA 13 MARZO 2016, DALLE ORE 10,00

Seminario condotto dal Maestro Giuseppe Paterniti

Il Qi Gong (Lavoro sull'Energia di Vitalità) è un'antica disciplina psicofisica, basata sui principi della Medicina Tradizionale Cinese. Grazie alla sua conclamata efficacia come pratica salutistica e tecnica per favorire il benessere del corpo e della mente, è divenuto popolare in tutto il mondo come l'arte per preservare e nutrire la vita. In verità, il Qi Gong, è anche un potente metodo alchemico di trasformazione interiore, capace di trasmutare la nostra coscienza "addormentata" (piombo) in pura consapevolezza creativa (oro). Affinché ciò possa effettivamente essere attuabile, occorre però un profondo lavoro in termini di presenza, attenzione ed auto-osservazione (che alimentano il cosiddetto "fuoco purificatore" della tradizione alchemica). L'intenzione (in cinese "Yi" 意), da non confondere con l'ordinaria volontà, nell'ambito di tale "Opera Magna" gioca un ruolo fondamentale e di primaria importanza. Il seminario si prefigge, come obiettivo principale, la trasmissione teorico/pratica di alcune potenti metodiche per incrementare l'energia dell'intenzione e la divulgazione di alcune informazioni essenziali per una reale coltivazione del Sè.

GLI STAGE DI TAIJI QUAN E DI QIGONG SI TERRANNO PRESSO:
CENTRO SPORTIVO AQUAGYMN – c.so Vercelli 334/A, IVREA (TO)
CON INIZIO ALLE ORE 10,00



Relatore e Docente: GIUSEPPE PATERNITI

Maestro di Qi Gong e Taiji Quan stile Chen (Massimo Grado ITKA - 5° Duan FIWUK), insegnante di metodiche bioenergetiche, conduttore di gruppi per il risveglio della coscienza (TaoLab), naturopata e counselor specializzato in tecniche orientali.

E' docente ed operatore riconosciuto da FISTQ (Federazione Scuole Tuina Qi Gong), OTTO (Operatori Tuina e Tecniche Orientali) e SICCOOL (Società Italiana Counselor ed Operatori Olistici). Dirige la "STONE TEMPLE TAO", Scuola di alta formazione, punto di riferimento nazionale per tutti gli appassionati delle arti d'oriente. Medaglia d'Oro nel Taiji Quan al Campionato del Mondo di Wushu di Orlando (Florida - USA) nell'anno 2004, rinnova il suo primato al World Traditional Kung Fu Championship di Roma nel 2014. Si reca spesso in Cina, nei luoghi storici del Qi Gong e del Taiji Quan, per arricchire le proprie conoscenze e perfezionare le discipline di propria competenza. Conduce corsi di formazione professionale (riconosciuti da FISTQ, SICCOOL e CSEN/CONI) e seminari di approfondimento in Italia e all'estero.

Direttore Tecnico della AMHA - Alliance for Martial and Healing Arts - è autore di diverse pubblicazioni a scopo didattico".



Gli eventi sono organizzati dall'Associazione Culturale "FORZA VITALE" E SONO RISERVATI AI SOCI. RICHIEDETE LA TESSERA ASSOCIATIVA 2016!

Per informazioni sul Maestro Giuseppe Paterniti, è possibile consultare i seguenti siti web:
www.paterniti.it (il sito che illustra tutte le attività del Maestro)
www.stonetempletao.it (il sito della Scuola Stone Temple Tao - di Taiji Quan e Qi Gong)
Pagina Facebook: www.facebook.com/paterniti

L'evento è organizzato da:
ASSOCIAZIONE CULTURALE "FORZA VITALE"

Regione Castignolio 6/A - Netro (BI)

www.forzavitale.info

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Luca Lenzi Cigliuti: 338 9236557 luca.lenzi@forzavitale.info