

SHÉN LÓNG

SCUOLA DI ARTI MARZIALI TRADIZIONALI CINESI-WUSHU



Corsi teorico-pratici di ginnastica medica cinese

La Società Sportiva Dilettantistica “Shén Lóng”, facendosi carico della richiesta presente nella popolazione, organizza, in collaborazione con l’Associazione Italiana di *Taijiquan* stile *Chen Xiaojia* ed *International Tong Yuan Wushu Association*, dei corsi di ginnastica terapeutica cinese, tenuti dal dr. Lucio Pippa, maestro di *wushu*, cintura nera *V duan*, e dai suoi collaboratori. I corsi consistono di lezioni durante le quali sono insegnate delle metodiche sia statiche come il *Qigong*, che dinamiche appartenenti alla tradizione millenaria dell’arte marziale cinese (*wushu*), in particolare agli stili tradizionali del *Taijiquan* stile *Chen Xiaojia*, *Baguazhang* e *Tongbeiquan*. Le caratteristiche principali di queste tecniche consistono in un metodo specifico di respirare, nell’assunzione di varie posture che cambiano l’una nell’altra attraverso movimenti a volte lenti a volte veloci e repentini e nel controllo emotivo: sono queste peculiarità che conferiscono a quest’arte la funzione di vera e propria terapia. Infatti questi esercizi, come la pubblicazione di una vastissima letteratura scientifica ha ampiamente dimostrato, si sono rivelati adatti alla prevenzione ed al trattamento delle patologie reumatiche, cardio-circolatorie, respiratorie, neuropsichiatriche, ginecologiche, gastroenteriche ed all’acquisizione dell’armonia psico-fisica. I corsi, che si svolgono il lunedì ed il mercoledì in due turni dalle ore 16,30 alle ore 18 e dalle ore 18,30 alle ore 20,00, prevedono delle lezioni differenziate per gli adulti e per i ragazzi dall’età di 5 anni ed hanno la durata di 10 mesi con inizio a settembre e conclusione a giugno. Il requisito richiesto è la possibilità di compiere i movimenti senza importanti limitazioni funzionali. I corsi dell’anno 2021/2022 avranno inizio, attraverso la loro presentazione, mercoledì 1 settembre alle ore 18.00 presso il Centro “Dance Hall Venti 04” in Via Raiale n.116 a Pescara.

Segreteria: dr.ssa Giorgia Cannarsa 347 8342715.

Amministrazione: dr.ssa Annafrancesca Marchegiani, cell. 347 1156552.

