



## CH'AN CIEN TAO KUNG FU ACADEMY

L'Associazione ha per oggetto l'esercizio e la promozione delle arti marziali, in particolare del Kung Fu tradizionale, Taijiquan, e Qi gong.

Propone sul territorio di Ranica corsi di **Kung Fu** per adulti e bambini in particolare:

LUNEDI - GIOVEDI dalle 20,00 alle 22,00 **per Adulti**

GIOVEDI dalle 18,30 alle 19,30 **per Bambini** a partire dalla 3° elementare

Mentre per il corso di **Taijiquan:**

MERCOLEDI dalle 20,00 alle 22,00

Caposcuola della CH'AN CIEN TAO KUNG FU ACADEMY è il Granmaestro cinese NG. Wee Kiong. Il maestro ha codificato un proprio programma tecnico dopo anni di studio e pratica dello Shaolin e dal Wing chun. Fanno parte del programma tecnico, forme base a mani nude che con doppi bastoni, mentre le forme avanzate riguardano le tradizionali a mani nude e bastone lungo, sciabola, etc. Parte del programma avanzato riguarda poi lo studio della forma con il manichino di legno, e le sue applicazioni.

Nel programma dello stile interno di Taijiquan prevede le forme Yang, le forme miste, forme da competizione, la forma Chen, e le forme con la spada Taijijien. Oltre poi ad un graduale apprendimento del Qi gong.

Il Maestro pone molta importanza non solo sull'aspetto della pratica fisica, ma anche di una pratica interiore filosofica, attraverso la meditazione e la recita di sutra e mantra della filosofia Buddista CH'AN, che lui stesso ne è un profondo conoscitore e autore di mantra, propri della scuola Ch'An Cien Tao Academy.

I corsi a Ranica sono seguiti dall'Istruttore Paolo Abbadini, il quale nel gennaio 2006 ha acquisito il grado di 6° Duan della scuola Ch'An Cien Tao Academy.

Il significato del termine Kung fu, viene tradotto come : uomo che lavora con abilità. In Cina ogni lavoratore che abbia una certa destrezza nel suo lavoro può essere considerato un buon Kung Fu il suo modo di lavorare. Rappresenta così la capacità di eseguire un compito o un lavoro grazie alla sua abilità acquisita attraverso un duro addestramento. Le tecniche di combattimento devono essere ripetute innumerevoli volte finché queste non divengono parte delle reazioni inconsce e istintive dell'allievo, e solo a quel punto non ci sarà più spazio tra l'attacco dell'avversario e la propria reazione. L'azione diviene sempre più giusta e precisa quando non si ha l'intervento della mente razionale, ma tutto deve accadere in modo spontaneo, questo è il kung fu tradizionale.

Per info. 3471560592 (Paolo Abbadini)