

# **Progetto Taiji Quan & Terza Età "l'Arte di lunga Vita"**

Il Progetto Taiji Quan & Terza Età nasce da una grande esperienza maturata in numerosi anni di insegnamento e da un profondo desiderio, quello di poter trasmettere questa bellissima Arte a tutte le persone appartenenti alla fascia delle importanti e significative "Tre Età" della nostra cara vita. E' un percorso di istruzione molto interessante, soprattutto per le persone non più giovani, ha come obiettivo principale la salute ed il benessere, l'educazione ad una attività psico-fisica e la conoscenza della sua antica filosofia e cultura. L'armonia che si crea con gli altri durante gli esercizi rappresenta l'equilibrio, rafforza l'autostima e la sicurezza in ciò che si realizza, tutto ciò deriva da queste importanti virtù che vengono coltivate e che attraverso la pratica migliorano decisamente la qualità della nostra vita.

## IL METODO PER LA SALUTE ED IL BENESSERE

# “Jian Shen Fa”

# 健身法

## Frutto dell'esperienza del Maestro YUAN ZUMOU

Questo metodo, ispirato da **An Qiao** auto massaggio, da **Tu Na** respirazione profonda e dal **Dao Yin** consapevolezza del movimento, tradizioni cinesi per la salute ed il benessere, è stato realizzato e adattato dal Maestro Yuan Zumou per la vita moderna e la fisiologia umana.

Il Maestro Yuan Zumou ha preferito l'espressione Jian Shen Fa a quella più conosciuta di Qi Gong a causa dell'uso non sempre corretto e onesto, nel mondo moderno, di queste pratiche, a volte proposte come vere e proprie mistificazioni, mentre il termine Jian Shen Fa si riferisce con chiarezza ai metodi della salute e benessere della tradizione cinese.

In origine, questo metodo fu elaborato allo scopo di completare le lezioni di Taiji Quan per mezzo di una preparazione di riscaldamento, facile da eseguire ed accessibile a tutti.

Questo metodo è facile da realizzare, senza contro indicazioni, efficace, molto apprezzato dai praticanti di tutte le età come prevenzione di certe patologie, dove i praticanti provano un benessere fisico e psicologico dopo l'esecuzione.

**LA NOBILE ARTE DI LUNGA VITA**

**“Taiji Quan”**

太極拳

**Disciplina Psico-Fisica dedicata a coltivare  
Armonia e Consapevolezza**

In Cina, la mattina presto nei parchi persone di ogni età eseguono movimenti lenti, circolari, morbidi e fluidi. Questa antica Arte Marziale Cinese è conosciuta in occidente come una piacevole ginnastica morbida, i cinesi la chiamano anche **“Ginnastica della Longevità”**. Viene ritenuta, da molti anni ed in tutto il mondo, un ottimo metodo di allenamento psicofisico. La morbida e lenta esecuzione migliora il tono e l'elasticità muscolare. Rilassando la mente si favorisce la riduzione della rigidità dei muscoli e si attenua la tensione fisica. Con la costante pratica del Taiji Quan si migliora la coordinazione, la mobilità articolare, la flessibilità, l'equilibrio, la stabilità, la consapevolezza e l'armonia psicofisica, migliorando così notevolmente la qualità della vita. Il Taiji Quan ha la potenzialità di rinforzare la mente attraverso la consapevolezza, il corpo tramite la sua armonica esecuzione, elevare il morale per ottenere così un buono spirito.

Il metodo è ugualmente adatto ai principianti di Taiji Quan o alle persone che non hanno basi sportive.

Dopo un insegnamento di più di venticinque anni in Francia, i praticanti testimoniano un miglioramento di diverse patologie: fatica, dolori cervicali, sindrome del tunnel carpale, dolori alle spalle o alle anche, disturbi digestivi. Risultano quindi migliorate le funzioni respiratorie, digestive, circolatorie, l'elasticità muscolare e dei legamenti.

### **I BENEFICI DERIVATI DALLA PRATICA E DALLA CONOSCENZA DEL METODO JIAN SHEN FA:**

- *Porta la calma interiore*
- *Diminuisce le tensioni*
- *Scalda molto bene il corpo prima di qualsiasi esercizio fisico coinvolgendo articolazioni e muscoli*
- *Scioglie i tendini ed i legamenti*
- *Risveglia la sensibilità del rivestimento cutaneo*
- *Contribuisce a diminuire la massa grassa*
- *Stimola la circolazione sanguigna fino ai piccoli vasi*
- *Permette di mantenere una buona salute fisica, psichica e morale*
- *Previene e migliora certe disfunzioni del corpo dovute ad una salute cagionevole o alla vecchiaia*
- *Sviluppa l'apparato respiratorio, grazie alla rieducazione respiratoria*
- *Migliora le funzioni digestive*
- *E' molto utile alle persone che non hanno praticato o non praticano attività sportiva*

**LA NOBILE ARTE DI LUNGA VITA**

**"Taiji Quan"**

太極拳

**Disciplina Psico-Fisica dedicata a coltivare  
Armonia e Consapevolezza**

In Cina, la mattina presto nei parchi persone di ogni età eseguono movimenti lenti, circolari, morbidi e fluidi. Questa antica Arte Marziale Cinese è conosciuta in occidente come una piacevole ginnastica morbida, i cinesi la chiamano anche **"Ginnastica della Longevità"**. Viene ritenuta, da molti anni ed in tutto il mondo, un ottimo metodo di allenamento psicofisico. La morbida e lenta esecuzione migliora il tono e l'elasticità muscolare. Rilassando la mente si favorisce la riduzione della rigidità dei muscoli e si attenua la tensione fisica. Con la costante pratica del Taiji Quan si migliora la coordinazione, la mobilità articolare, la flessibilità, l'equilibrio, la stabilità, la consapevolezza e l'armonia psicofisica, migliorando così notevolmente la qualità della vita. Il Taiji Quan ha la potenzialità di rinforzare la mente attraverso la consapevolezza, il corpo tramite la sua armonica esecuzione, elevare il morale per ottenere così un buono spirito.

*Un semplice aneddoto dice: "un cuore sereno ed una mente concentrata"*

Il Taiji Quan fa parte del patrimonio culturale delle Arti Marziali Cinesi e si distingue dalle altre, perché esso non ha come base il lavoro muscolare superficiale, ma un sottile lavoro interno basato sulla coscienza di ciò che si fa, sulla respirazione profonda, sull'armonia, sull'energia vitale e sullo spirito. Altresì designata "**L'Arte di lunga Vita**", ci permette di migliorare il nostro stato di salute, rinforzando le nostre capacità di concentrazione, offrendosi in modo particolare come ottimo scudo allo stress della vita quotidiana.



## **PROGRAMMA DIDATTICO DEL PROGETTO**

### **“Taiji Quan & Terza Età”**

Il programma di base che viene utilizzato durante gli insegnamenti mira a, offrire la calma attraverso la concentrazione, dedicare del tempo per migliorare le proprie capacità motorie, conoscere i metodi per mantenersi in buona salute e trovare una buona armonia durante le lezioni ed i compagni di pratica.

Lo si può dividere principalmente in sei parti e scegliere a quale dedicare più tempo per lo studio o le ripetizioni. L'obbiettivo non cambia e rimane sempre invariato, acquisire consapevolezza dei gesti e dei singoli esercizi, imparare a guidarli con la volontà e l'intenzione, armonizzare il respiro con il movimento e sviluppare capacità e sensibilità nell'automassaggio.

## **Parte Prima studio del Jian Shen Fa:**

### **An Qiao "auto massaggio"**

*12 esercizi per le mani*

*10 esercizi per il corpo*

*- esercizio completo finale lungo i meridiani Yin e Yang*

### **Tu Na "respirazione profonda"**

*1 concentrarsi sul respiro con le mani sul ventre*

*2 aprirsi e chiudersi come un fiore*

*3 guardare il cielo e la terra aggiungendo la torsione*

*4 alzarsi verso il cielo e scendere verso la terra*

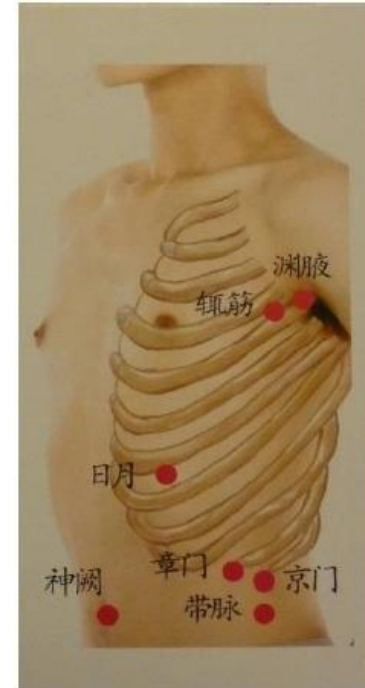
### **Dao Yin "consapevolezza del movimento"**

*13 esercizi di scioglimento delle principali articolazioni del corpo, dal collo alle caviglie ed un massaggio al viso ed alla nuca*

*- esercizio finale chiamato "percuotere il pilastro di giada"*

### **Allungamento delle fasce muscolari e coordinazione dei movimenti**

*8 esercizi per distendere le fasce muscolari inferiori del corpo abbinati alla coordinazione superiore ed inferiore degli arti*





## Parte Seconda studio dei movimenti base delle braccia nel Taiji Quan:

### Shou Fa "tecniche di mano"

- 1 aprire e chiudere
- 2 separare la criniera del cavallo
- 3 respingere la scimmia
- 4 spazzolare il ginocchio
- 5 afferrare la coda del passero
- 6 la ragazza di giada lavora al telaio
- 7 muovere le mani come le nuvole
- 8 il gallo d'oro



## **Parte Terza studio degli spostamenti e tecniche base del Taiji Quan:**

### **Bu Fa Ji Shu "passi e tecniche"**

- 1 Shang Bu Che Bu passo base avanti e indietro*
- 2 Kai He aprire e chiudere in movimento*
- 3 Ye Ma Feng Zong separare la criniera del cavallo*
- 4 Dao Nian Hou respingere la scimmia*
- 5 Lou Xi Ao Bu spazzolare il ginocchio*
- 6 Lan Que Wei afferrare la coda del passero*
- 7 Yu Nu Chuan Suo la ragazza di giada lavora al telaio*
- 8 Yun Shou muovere le mani come le nuvole*
- 9 Jin Ji Du Li il gallo d'oro sta su una zampa*
- 10 Deng Jiao calciare con i talloni*
- 11 Shuang Feng Guan Er doppio vento che attraversa le orecchie*
- 12 Zhuan Shen ruotare il corpo*

## **Parte Quarta studio della concatenazione dei movimenti del Taiji Quan:**

### **Taiji Quan Er Shi Si Shi "forma dei 24 movimenti"**

*1 Qi Shi - l'inizio*

*2 Ye Ma Fen Zong - separare la criniera del cavallo*

*3 Bai He Liang Chi - l'airone bianco dispiega le ali*

*4 Lou Xi Ao Bu - spazzolare il ginocchio*

*5 Shou Hui Pipa - suonare il liuto cinese*

*6 Dao Nian Hou - respingere la scimmia*

*7 Zuo Lan Que Wei - afferrare la coda del passero a sinistra*

*8 You Lan Que Wei - afferrare la coda del passero a destra*

*9 Dan Bian - la frusta semplice*

*10 Yun Shou - muovere le mani come le nuvole*

*11 Dan Bian - la frusta semplice*

*12 Gao Tan Ma - accarezzare il cavallo in alto*

*13 You Deng Jiao - calciare con il tallone destro*

*14 Shuang Feng Guan Er - doppio vento che attraversa le orecchie*

*15 Zhuan Shen Zuo Deng Jiao - ruotare il corpo e calciare con il tallone sinistro*

*16 Zuo Xia Shi Du Li - il serpente scivola a sinistra e gallo d'oro su una zampa*

*17 You Xia Shi Du Li - il serpente scivola a destra e gallo d'oro su una zampa*

*18 Yu Nu Chuan Suo - la ragazza di giada lavora al telaio*

*19 Hai Di Zhen - l'ago nel profondo del mare*

*20 Shan Tong Bei - aprire le mani come un ventaglio*

*21 Zhuan Shen Ban Lan Chui - ruotare il corpo, parare e sferrare un pugno*

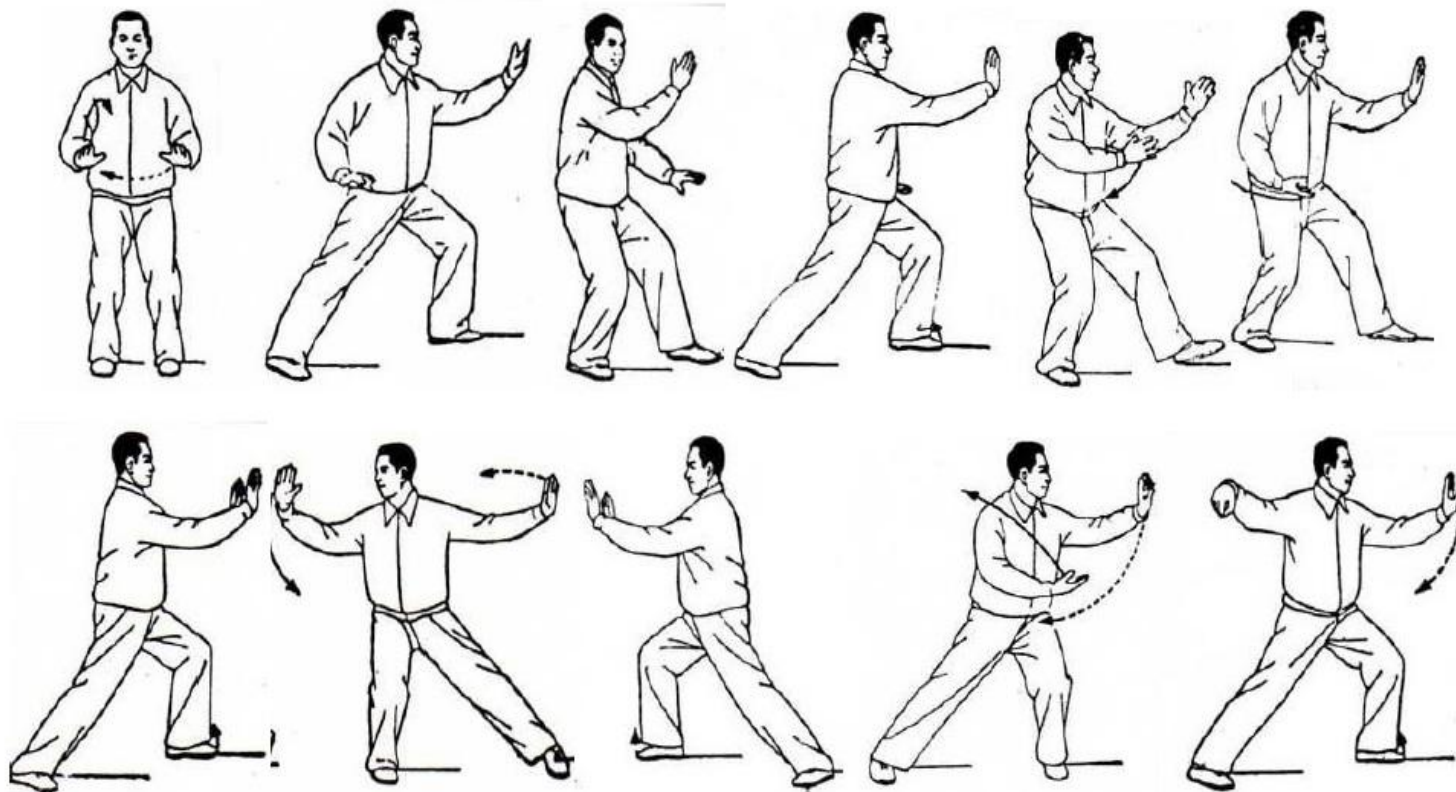
*22 Ru Feng Si Bi - la chiusura apparente*

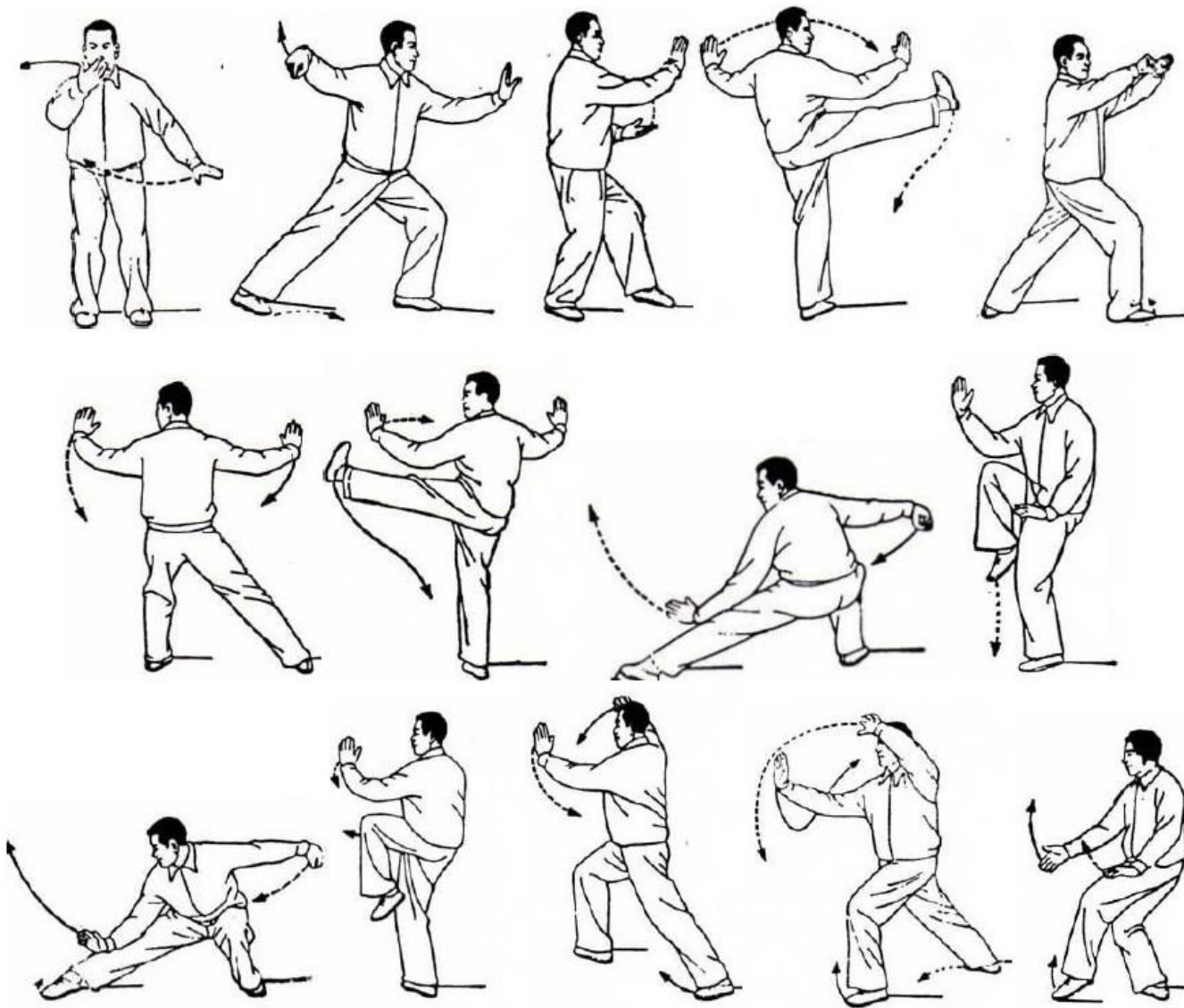
*23 Shi Zi Shou - incrociare le mani*

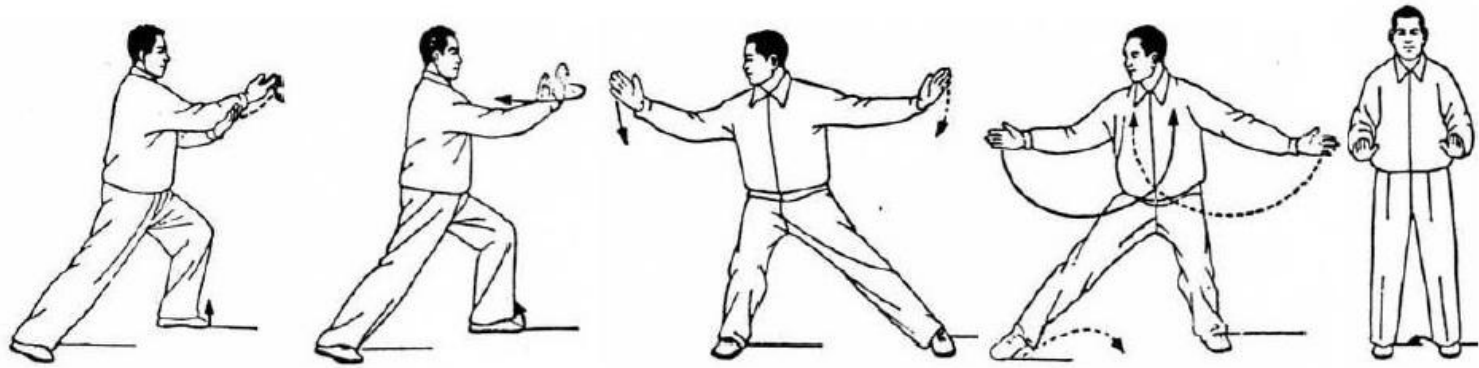
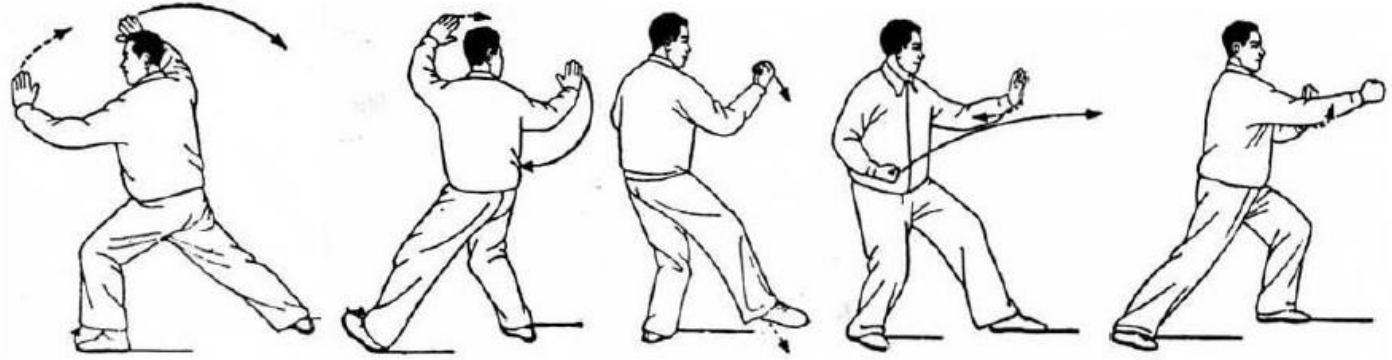
*24 Shou Shi - la chiusura*

## LE PRINCIPALI TECNICHE DELLA CONCATENAZIONE DEL TAIJI QUAN

Le semplici figure disegnate, vogliono solo ricordare la sequenza già elencata delle principali tecniche della concatenazione dei 24 movimenti di Taiji Quan, un promemoria attraverso una piccola immagine. Solo la pratica costante e la giusta attenzione in merito potranno però rendere vive le piccole figure, una semplice concatenazione di movimenti armoniosi guidati dalla volontà e dal cuore per un buono spirito nell'affrontare la vita.









爱新觉罗  
鸿钧写于北京

## **IL SIGNIFICATO DEL SALUTO "Bao Quan Li"**

*Il suo gesto ha un significato molto profondo ed importante dove il pugno va a raffigurare le Nobili Arti Marziali, la mano aperta con le dita unite rappresenta il mondo, il pollice piegato l'umiltà, il cerchio formato dalle braccia riproduce l'amicizia e la fratellanza, di conseguenza la sua espressione rappresenta:*

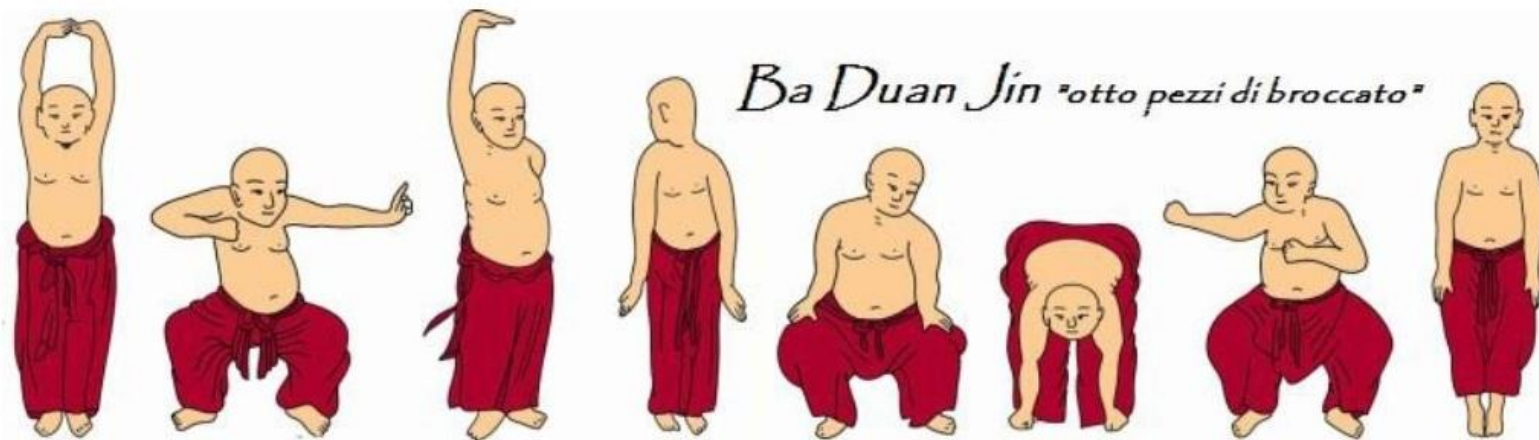
***"L'Arte Marziale con Umiltà per l'Amicizia e la Fratellanza tra Tutti i Popoli della Terra"***



## Parte Quinta gli otto pezzi di broccato:

### Ba Duan Jin "otto pezzi di broccato"

- 1 sostenere il cielo con entrambe le mani per riequilibrare il triplice riscaldatore
- 2 tirare l'arco per stimolare la vista e i meridiani di polmone ed intestino crasso
- 3 spingere le mani verso cielo e terra tonifica i meridiani di stomaco e milza
- 4 guardare indietro liberandosi delle cinque fatiche o "liberarsi dalle impurità"
- 5 ondeggiare da capo e coda per rimuovere le malattie del cuore
- 6 inarcarsi e poi piegarsi afferrando i piedi per rafforzare reni e vescica
- 7 tirare i pugni con determinazione per alzare il morale e rafforzare lo spirito
- 8 percuotere il pilastro di giada annullando le cento malattie



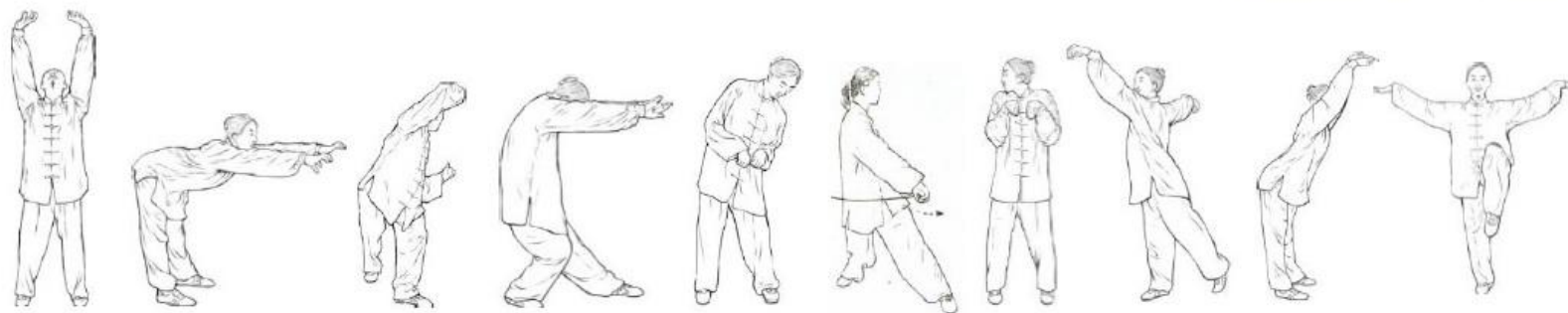
- 1 Shuang Shou Duó Tian - 2 Zuo Yòu Kai Gong - 3 Zhu Bei Du Li - 4 Zuò Yuè Hòu Zhào  
5 Yao Dou Bai Wei - 6 Jiàn Hòu Wan Yao - 7 Zuo Yòu Fáng Da - 8 Yu Zhu Ji Dian

Si ritiene che l'origine di questa serie di esercizi viene attribuita nell'epoca della Dinastia Song (960–1279 d.C.) dal suo famoso e leggendario Generale Yue Fei. La leggenda e le notizie storiche raccontano che il Generale codificò una serie di dodici particolari esercizi per allenare i suoi soldati. Otto di questi, sono stati successivamente praticati ad una velocità più lenta, con movimenti fluidi e morbidi, e divennero così noti come gli Otto Pezzi di Broccato.

## Parte Sesta la danza dei cinque animali:

### Wu Qin Xi "danza dei cinque animali"

- 1 la ferocia della tigre ed il balzo della tigre*
- 2 la fierezza del cervo e la corsa del cervo*
- 3 l'orso si dondola e l'orso si muove*
- 4 la malizia della scimmia e la scimmia ruba la pesca*
- 5 la gru si distende per prendere il volo e la gru inizia a volare*



*"Tigre Legno – Cervo Acqua – Orso Terra – Scimmia Fuoco – Gru Metallo"*

La Danza dei Cinque Animali è un'importante pratica terapeutica cinese efficace per alimentare la propria energia interna e lavorare sull'intenzione. Viene considerato un metodo di prevenzione e cura dalle malattie, in quanto questi esercizi, stimolano il corretto funzionamento dei cinque organi interni "Fegato, Cuore, Polmoni, Milza e Reni", i quali a loro volta sono collegati ai cinque elementi "Legno, Fuoco, Metallo, Terra e Acqua". Inoltre aiutano il corpo a mantenersi forte ed in salute, coinvolgendo sia la mente che lo spirito. Tutti i libri e documenti storici sembrano concordare nell'attribuire il Wu Qin Xi al famoso medico cinese Hua Tuo (110-208 d.C.), conosciuto anche con il nome di Dao Yin, vissuto oltre 2000 anni fa.

Lo studio delle ultime due parti, dedicate a queste due importanti e famose pratiche molto conosciute nel mondo, completa questo percorso di base mirato all'istruzione del proprio corpo e alla consapevolezza della propria mente. La pratica costante di **tutti i metodi** sopra elencati sarà in grado di trasformare "mente e corpo", una sorta di alchimia della salute, con un grande desiderio di trasmetterla anche ad altri per goderne del beneficio. Saranno sufficienti anche solo venti minuti ogni giorno delle tecniche preferite per vederne il risultato e percepirne il beneficio, prendersi un po' di tempo per sé... e tornare alla natura.

Questo progetto viene rivolto non solo a chi pratica o desidera avvicinarsi a questi straordinari metodi, ma anche a chi desidera fare un percorso formativo per poter così a sua volta trasmetterlo e diffonderlo, rendendolo ancora più visibile e concreto in importanti ambienti sociali del nostro territorio Nazionale.

Bertonico 26 dicembre 2017

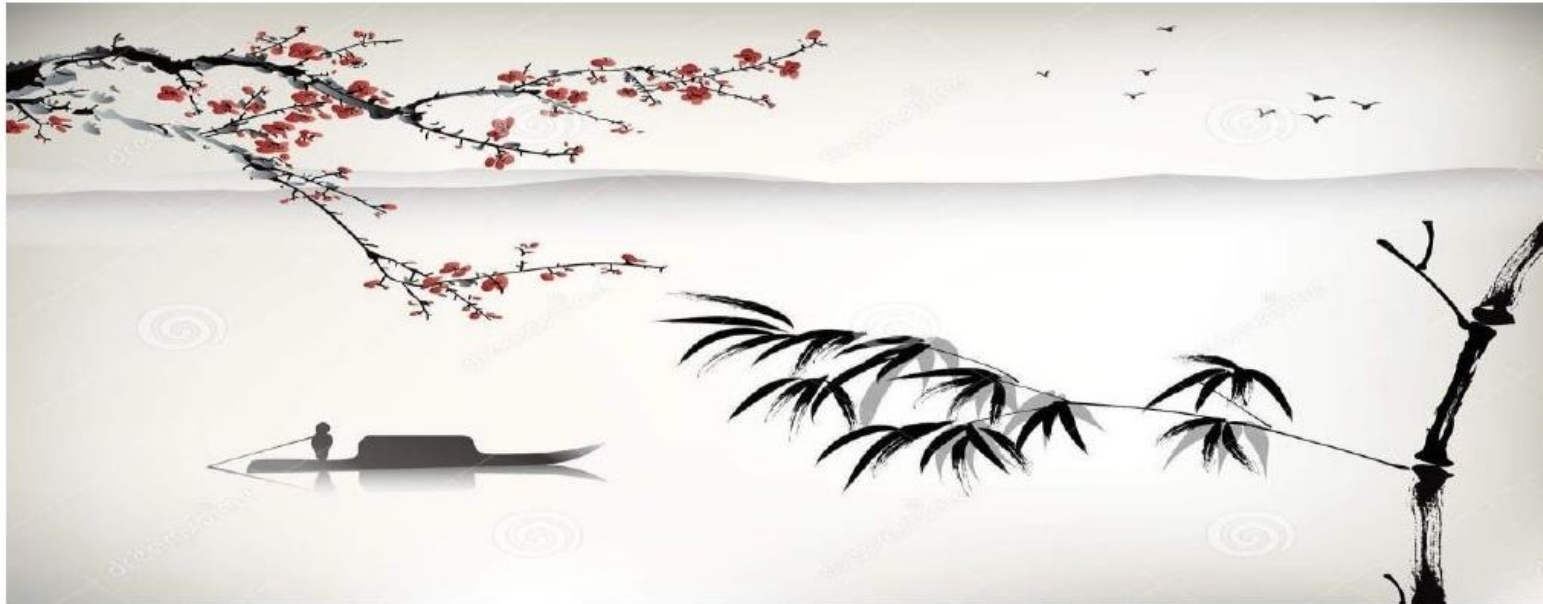
**Il Direttore Tecnico Nazionale A.S.I.**

*Maestro Stefano Danesi*



**ASSOCIAZIONE SHOU BO ITALIA A.S.I.**

**Cascina Gora n° 6 Bertonico – LO – 26821 – tel. 0039 0377 85269 mobile: 0039 338 1850731**  
e-mail: [stefanodanesi@shouboitalia.it](mailto:stefanodanesi@shouboitalia.it) – web: [www.shouboitalia.it](http://www.shouboitalia.it)



L'unione di queste preziose ed abili tecniche dedicate a migliorare la vita, la salute ed il benessere di ogni persona che desidera avvicinarsi e praticare, ci può solo regalare grande "Armonia & Equilibrio" in questo percorso della nostra esistenza.