

L'Università Popolare dello Sport e la Libera Accademia di Roma propongono a Giugno e Settembre una nuova formula per poter praticare e approfondire il Qi Gong e il Taiji Quan secondo le seguenti modalità:



### **Pacchetto giugno e settembre**

- 5 lezioni (su prenotazione) da usufruire tra giugno e settembre al costo di 50,00 euro:
- lunedì 18:30-20:00
- mercoledì 15:30-17:00
- da settembre anche martedì 11:30-13:00

**Lezione singola** (su prenotazione) al costo di 15,00 euro

### **Lezioni a tema** (Su prenotazione)

- Lezione teorica e pratica, con apprendimento di esercizi specifici

### **Info e modalità di adesione**

Le lezioni si svolgeranno presso la sede di Viale Giulio Cesare 78 (quartiere Prati, Metro A Ottaviano)

È possibile prenotarsi in segreteria per ogni proposta scelta ai numeri 0637716363 o 6304.

Per informazioni più dettagliate contattare direttamente la docente al numero 320-1161321

**ASD Università Popolare dello Sport e Libera Accademia di Roma**

Viale Giulio Cesare 78 – 00192 Roma

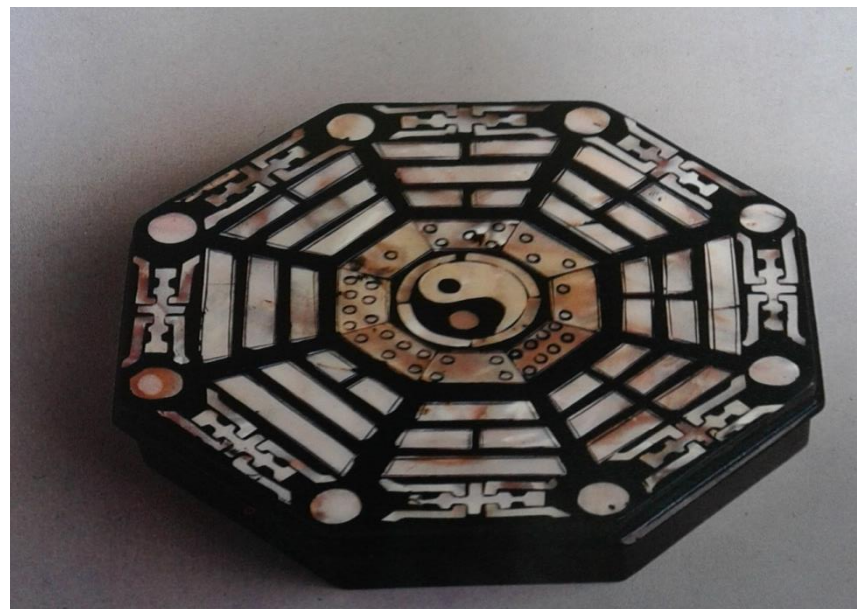
Tel. 0637716363 – 0637716304

[www.universitapopolaredellosport.it](http://www.universitapopolaredellosport.it) • [www.accademialar.it](http://www.accademialar.it)

## Le chiavi dell'energia

Un ciclo di incontri e approfondimento su alcuni punti chiave per l'equilibrio e per la circolazione energetica secondo il Qi Gong e il TaijiQuan

A cura di Barbara Fusco



Roma, Viale Giulio Cesare 78

## **Barbara Fusco,**

ha studiato presso il Dipartimento di Studi Orientali dell'Università "La Sapienza" di Roma e si è laureata nel 1986.

Ha iniziato la pratica del Qi Gong e del TaijiQuan nel 1985, formandosi con i migliori insegnanti in Cina e Giappone.

Dal 1992 al 1998 è stata allieva del Maestro Chen Xiaowang, discendente diretto e rappresentante ufficiale dello stile Chen.

Ha partecipato fino al 2010 a lezioni e seminari con il Maestro Cristiano Vittorioso, volti a restituire a questa antica pratica la sua componente di strumento per l'evoluzione e la trasformazione personale.

È Counsellor a Mediazione Corporea S.I.A.B (Società Italiana di Analisi Bioenergetica) e Trainer di Focusing abilitata dal Focusing Institute di New York.

Insegna dal 1995.

Attenta anche alla componente emotiva e caratteriale dei processi energetici, unisce il Qi Gong e il TaijiQuan alla consapevolezza e all'ascolto della saggezza corporea (Focusing), proponendo un lavoro di conoscenza di sé e dialogo mente-corpo, di incontro con la propria energia autentica e la propria essenza. ([www.taijidelcuore.it](http://www.taijidelcuore.it) cell. 320-1161321).

## **La colonna vertebrale nel Qi Gong e nel TaijiQuan: "L'autostrada del Qi".**

La postura corretta e l'allineamento della colonna vertebrale sono elementi essenziali per la circolazione dell'energia, per una respirazione profonda e per una migliore percezione interna. Il tema figura sempre in primo piano nei testi classici: "La vita e la colonna vertebrale sono i primi sovrani" (*I tre saggi della comprensione mentale*), "La potenza viene emessa dalla colonna vertebrale" (*La canzone delle tredici posture*). Un approfondimento molto utile, accompagnato dallo studio di esercizi specifici per migliorare questo aspetto cruciale della pratica o un'ottima base per chi desidera sperimentare e conoscere queste discipline.

(venerdì 8 giugno e 14 settembre ore 18:30)

## **Lo Psoas, il muscolo dell'Anima:**

Chiamato così nel taoismo per la sua stretta connessione con le emozioni, questo muscolo che collega la colonna vertebrale alle gambe, avvolge il Dantian inferiore (il centro di raccolta dell'energia). Uno psoas contratto costituisce un grave ostacolo alla circolazione energetica, rendendo inoltre difficoltosa la postura di base del Qi Gong e del TaijiQuan. Un approfondimento teorico-pratico che gioverà alla pratica e alla salute. Aperto a tutti. Si consiglia di portare un lenzuolino personale.

(venerdì 15 giugno e 21 settembre ore 18:30)

## **La respirazione: "L'uomo vero respira dai talloni, l'uomo comune dalla gola".**

La mente e il respiro dipendono l'uno dall'altro. Il respiro ossigena l'organismo, conduce il Qi - il "soffio"-e concentra la mente. Per questo un uomo "vero" (secondo il pensiero taoista un uomo saggio, un maestro) respira dai talloni, perché tutto il suo corpo viene coinvolto e attraversato dal suo respiro profondo. Il respiro scenderà fino al Dantian, il centro di raccolta dell'energia, il corpo rimarrà sano e la mente calma, lucida e consapevole. Nella teoria della medicina cinese una corretta respirazione è essenziale per il mantenimento della salute e la prevenzione di molte patologie. Una lezione dedicata ad esercizi di respirazione (in posizione supina e in piedi) utili anche come rilassamento. Si consiglia di portare un lenzuolino personale.

(venerdì 22 giugno e 28 settembre ore 18:30)