

# Corsi di Kung-fu e Tai-Chi

Shaolin tradizionale stile Chang



Federazione Italiana Kung-fu – FE.I.K.

少林拳



Il Kung-Fu Shaolin tramandato dalla famiglia Chang è una delle più antiche arti marziali di origine cinese. Le sue radici affondano nella remota storia cinese e si ispirano alle pratiche dei monaci del monastero Shaolin situato al nord della Cina nella regione di Henan.

La pratica di questa disciplina sviluppa la forza sia fisica che interiore, l'agilità, la coordinazione e l'autocontrollo. Pochi sanno che il Kung-Fu Shaolin è all'origine di molte delle arti marziali orientali quali il Wu-Shu cinese moderno, lo Judo, il Ju-jitsu, il Karate, l'Aikido e il Kendo giapponesi, le cui tecniche si sono evolute e specializzate in direzioni diverse ma le cui movenze sono ancora riconducibili a quelle insegnate nel vastissimo programma del Kung-Fu. Al contrario di quanto si pensa generalmente, il Kung-Fu non è un'attività violenta né prettamente maschile, sviluppa anzi l'autocontrollo e la coscienza delle proprie capacità in una crescita fisica e spirituale che s'incentra sull'allievo e sulla sua volontà di apprendere.

Grande importanza viene attribuita all'apprendimento di una corretta respirazione, mediante la quale è possibile controllare il flusso del "Ch'i", l'energia interna che, se correttamente padroneggiata, consente di ottenere grande potenza e resistenza alla fatica.

Lo stile tramandato dalla famiglia Chang comprende sia il Kung-Fu Shaolin sia il Tai-Chi. Il primo è detto stile "esterno" per la manifestazione di forza esteriore, è caratterizzato da posizioni basse, movimenti veloci e fluidi in un continuo alternarsi di forza e morbidezza. Il Tai-Chi è uno stile detto "interno" i cui movimenti lenti e continui, sono espressione dell'energia vitale detta Ch'i, governata tramite la concentrazione mentale e la respirazione, è strettamente legato alla filosofia Taoista.

L'apprendimento è regolato da un preciso programma che, partendo dalle posizioni e dalle tecniche di base, attraverso l'insegnamento di sequenze di movimenti chiamate "forme" nelle quali si alternano tecniche di attacco e di difesa, porta l'allievo fino alla padronanza del combattimento ed all'uso delle svariate armi tradizionali.

Il Maestro Gianfranco Mezzalira e Stefano Bordino sono tesserati FE.I.K. e da decenni allievi diretti del Maestro Chang Wei Shin, figlio del compianto Maestro Chang Dsu Yao (grande esperto di Shaolin, Tai Chi, Tang Lang, Hsing I, Pa Kua, Pa Ch'i Chuan) fondatore in Italia della scuola di Kung-Fu Chang che divulga le arti marziali cinesi in forma tradizionale.



Da sinistra: Il maestro Chang Dsu Yao, Maestro Gianfranco Mezzalira e Maestro Chang Wei Shin



Perché praticare il Kung-Fu ed il Tai-chi?

Ogni disciplina fisica ha ovviamente i suoi pregi ed i suoi difetti ma poche delle attività praticabili in palestra possono vantare il pregio che differenzia ed avvalorava l'esercizio di un'arte marziale: la via del Kung-Fu è una disciplina fisica che tramite la consapevolezza del corpo conduce al benessere ed alla crescita spirituale.

L'insegnamento non si limita alle tecniche di combattimento ed autodifesa ma sviluppa un atteggiamento mentale e spirituale di ricerca dell'eccellenza. Inoltre, praticando il Kung-Fu nel tempo, ci si accorge che i movimenti e la respirazione diventano più armonici e che il corpo intero guadagna tonicità, forza e scioltezza.

Il Kung-Fu pur essendo alla portata di tutti, non è un'attività da provare per qualche mese sperando in risultati miracolosi, necessita di passione, dedizione e perseveranza ma ripaga gli sforzi di chi in esso trova la propria strada, con grandi soddisfazioni.

Martedì 18.45-19.30 per i primi gradi del Kung-Fu  
19.30- 20.15 Tai-Chi 20.15-21.00 per gli allievi avanzati.  
Giovedì 19.00-19.45 per i primi gradi del Kung-Fu  
19.45- 20.30 Tai-Chi 20.30-21.15 per gli allievi avanzati.

Per ulteriori informazioni rivolgersi in segreteria  
(Vi aspettiamo per una lezione di prova)

Ritmo Metropolitan

Via Artigianato, 24, 36100 Vicenza VI  
Telefono segreteria: [389 9838911](tel:3899838911) (16.00-20.00)  
Cell. [349 3900581](tel:3493900581) (Stefano)  
Mail [info@ritmometropolitano.com](mailto:info@ritmometropolitano.com)