



Ministero dei beni e delle attività culturali e del turismo

POLO MUSEALE DELLA CAMPANIA



Museo Pignatelli

Sabato 10 \ 17 \ 24 settembre 2016, ore 10.30

Taijiquan e Qigong in giardino

Lezioni con il Maestro Michelangelo Fedi

“Taijiquan e Qigong in giardino”

Dopo la grande partecipazione di pubblico agli incontri tenuti nel mese di maggio, riprendono nel giardino di Villa Pignatelli, le lezioni di Qigong e Taijiquan con il maestro Michelangelo Fedi, si svolgeranno **ogni sabato per tutta la durata del mese**.

Obiettivo generale del corso è un approccio alla conoscenza e alla pratica del Qigong e del Taijiquan e ogni incontro sarà diviso in due parti: la prima prevede una serie di esercizi, in parte simili allo stretching, nota come Baduanjin e dalla pratica del Zhan Zhuang Qigong; la seconda sarà costituita dallo studio dei movimenti di base del Taijiquan.

Le lezioni consentono di conoscere una disciplina millenaria basata su un armonico rapporto tra corpo e mente, finalizzato a ristabilire il giusto flusso energetico e il benessere psicofisico, favorendo nel contempo la conoscenza delle collezioni del museo attraverso **percorsi guidati a tema alla fine di ogni lezione**.

La durata delle lezioni sarà di due ore, dalle 10,30 alle 12,30 e il costo del biglietto d'ingresso è ridotto a 2,50 euro per coloro che parteciperanno all'iniziativa.

Si consiglia di indossare abiti comodi e scarpe da ginnastica.

Informazioni

Museo Pignatelli

Tel. 081 7612356 – fax 081 669675

pm-cam.pignatelli@beniculturali.it \ [facebook.com/villapignatellicasadellafotografia](https://www.facebook.com/villapignatellicasadellafotografia)

Maestro Michelangelo Fedi cell. 3807061009 \ FB le pagine: Piccoli Cerchi



Ministero dei beni e delle attività culturali e del turismo

POLO MUSEALE DELLA CAMPANIA

Taijiquan

Il *Taijiquan* è la Boxe della Suprema Polarità, un'antica disciplina cinese che racchiude in sé i segreti dell'arte marziale, le tecniche di lunga vita ed è allo stesso tempo espressione artistica e filosofica, traendo la sua origine dalla filosofia Taoista e dai principi della Medicina Tradizionale Cinese. L'esercizio si presenta come una sequenza di movimenti lenti e circolari, un'onda di energia in sintonia con i ritmi naturali; una pratica i cui benefici effetti stanno da alcuni anni richiamando l'attenzione della medicina occidentale.

Qigong

Il Qigong è un sistema di pratiche ed esercizi nato in Cina e la cui origine risale a oltre ventitré secoli fa. Gong vuol dire "lavoro" o anche "risultato ottenuto con la pratica e la perseveranza". Qi significa "energia vitale", la forza che, secondo il pensiero cinese, scorre in tutti gli esseri viventi e permea l'intero universo. Fare Qigong, quindi, vuol dire "esercitare l'energia vitale", per accrescerne il flusso e armonizzarne la distribuzione, al fine di migliorare la salute del corpo e della mente. L'espressione più adeguata dell'obiettivo di questa disciplina si ritrova in un antico termine con cui questa era indicata:

Yangsheng Shu, cioè Arte di nutrire la vita. Il Qigong consiste di esercizi posturali e movimenti aggraziati eseguiti con lentezza e con un particolare tipo di attenzione che accorda e integra fra loro il corpo, il respiro e la mente.