

ISTITUTO ITALO CINESE



10153 TORINO
LUNGOPO ANTONELLI, 177
TEL. 011.898.04.06 - FAX 011.890.30.21
e-mail: mail@tuttocina.it
sito internet: www.tuttocina.it

I CORSI DELL'AUTUNNO 2009

Lingua cinese parla e scritta	pag. 1
Lingua cinese parlata	pag. 1
Lingua giapponese	pag. 1
Calligrafia col pennello	pag. 2
Il pensiero taoista	pag. 2
Meditazione buddhista	pag. 2
Qigong (Torino)	pag. 3
Qigong (Collegno)	pag. 3
Dachengquan	pag. 4
Pilates	pag. 5
Karate per ragazzi	pag. 5
Yoga	pag. 6
Fengshui	pag. 6
Taijiquan	pag. 7
Massaggio thailandese	pag. 8
Dietetica cinese	pag. 9
Massaggio cinese tuina	pag. 9
Medicina tradizionale cinese	pag. 10
Moxa	pag. 10
Riflessologia plantare On Zon Su	pag. 11

Orari di segreteria di Centroriente:

MATTINO	MAR-MER-GIO-VEN	10-12.30
POMERIGGIO	LUN-MAR-MER-GIO	15.30-18.30

LINGUA CINESE

ORARIO:

1° ANNO: Lun. 09.30-12.30 (inizio 19 ottobre), mer. 18.30-21.30 (inizio 21 ottobre), gio. 18.30-21.30 (inizio 22 ottobre), ven. 18.30-21.30 (inizio 23 ottobre), sab. 9.30-12.30 (inizio 24 ottobre)
- 2° ANNO: lun. 9.30-12.30, lun. 18.30-21.30 (inizio 26 ottobre)
- 3° ANNO: mer. 18.30-21.30 (inizio 4 novembre)
- 4° ANNO: lun. 18.30-21.30 (inizio 26 ottobre)
- 5° ANNO: sab. 9.30-12.30 (inizio 12 settembre)

TERMINE DEI CORSI: maggio giugno 2008 (totale ca. 79,5 ore)

NUMERO PARTECIPANTI: max. 11 per corso.

DOCENTI: italiano per la lezione di lingua, di madrelingua per la lezione di letterato.

COSTO: €470 in 3 rate (€440 con pagamento in un'unica soluzione) + iscrizione €30

SEDE DEL CORSO: Lungopo Antonelli 177, Torino.

Pagina web: <http://www.tuttocina.it/corsi/lincin.htm>

LINGUA CINESE PARLATA

ORARIO: Mercoledì 20-22, a partire dal 28 ottobre

TERMINE DEI CORSI: 9 giugno 2008 (totale ca. 60 ore)

NUMERO PARTECIPANTI: max. 12 per corso.

COSTO: €350 + iscrizione €30

SEDE DEL CORSO: Centroriente/La Gru Bianca, Corso Cadore 27/e, Torino.

INSEGNANTE: Dr. Federico Madaro

Pagina web: <http://www.tuttocina.it/corsi/cinese-parlato.htm>

LINGUA GIAPPONESE

I corsi di lingua giapponese mirano alla preparazione per sostenere il Japanese Proficiency Test, esame per il conseguimento del Proficiency, certificato internazionalmente valido. Il 1° e il 2° anno per il conseguimento del 4° livello, il 3° anno per il conseguimento del 3° livello.

ORARIO: 1° ANNO: mar. 18.30-21.30 (dal 27 ottobre) – A esaurimento posti istituzione di una nuova fascia oraria il giovedì, stesso orario.

2° ANNO: mar. 18.30-21.30 (dal 3 novembre), gio. 18.30-21.30 (dal 5 novembre)

NUMERO DI ORE ANNUALI: 76,5

NUMERO PARTECIPANTI: max. 11 per corso.

TERMINE DEI CORSI: maggio 2009

DOCENTI: italiano per la lezione di lingua, di madrelingua per la lezione di letterato.

COSTO: €470 in 3 rate (€440 con pagamento in un'unica soluzione) + iscrizione €30

SEDE DEL CORSO: Lungopo Antonelli 177, Torino.

Pagina web: <http://www.tuttocina.it/corsi/lingiap.htm>

CALLIGRAFIA COL PENNELLO

I corsi di calligrafia possono essere frequentati anche senza basi di lingua cinese e/o giapponese. Si ricorda che i caratteri cinesi (*hanzi*) sono all'origine dei caratteri giapponesi (*kanji*, lettura giapponese di *hanzi*), spesso identici ai caratteri cinesi tradizionali, e che le calligrafie nelle due culture condividono tecniche e materiali di esecuzione. Pertanto il corso, tenuto da una Maestra giapponese, può essere seguito indifferentemente da cultori di Cina e Giappone.

INIZIO DEL CORSO: giovedì 29 gennaio 2010

DURATA DEL CORSO: 28 lezioni

ORARIO: giovedì 18.30-20.30

NUMERO PARTECIPANTI: max. 10.

DOCENTI: Maestra calligrafa HIRAOKA Kazuko. La Maestra giapponese HIRAOKA Kazuko si è laureata in arti grafiche e design nel 1973 all'accademia d'arte Bijutsu Daigaku di Musashino. Dopo essersi laureata come grafic designer alla Sony ha poi fondato in partnership la G.C. Inc. di Tokyo, azienda di cancelleria con la responsabilità della Direzione Creativa. Nel 1999 ha acquisito il titolo di Maestra calligrafa dopo 15 anni di intensi studi presso la Akitsu-Kai, la più importante scuola di arti grafiche in Giappone, sotto la guida del grande Kanichi Nakata, Maestro della famiglia imperiale. Nel 2000 si è trasferita a Torino dove opera alla diffusione della calligrafia e cultura giapponesi. In particolare negli ultimi anni ha esposto in diverse mostre e a supporto di manifestazioni dedicate alla cultura del Sol Levante.

COSTO: €370 + iscrizione €25 + acquisto materiale (carta, pennello, inchiostro, pietra, fermacarte – circa 23 euro)

SEDE DEL CORSO: CentrOriente-La Gru Bianca, Corso Cadore 27 (interno cortile), Torino.

Pagina web: <http://www.tuttocina.it/corsi/calligrafia-pennello.htm>

IL PENSIERO TAOISTA

Il corso si propone di analizzare ed approfondire i principali elementi del sistema di pensiero taoista, affrontandone le diverse fasi di sviluppo ed evoluzione, e l'influenza delle pratiche taoiste sulla cultura cinese attraverso la storia.

Il corso si articola in sei lezioni frontali della durata di due ore circa, con spazio per approfondimenti e discussione. Note sintetiche e bibliografia verranno fornite durante lo svolgimento del corso.

INIZIO DEL CORSO: martedì 27 ottobre 2009

ORARIO: martedì 20-22 per 6 settimane (termine: 1° dicembre)

PROGRAMMA: 1. Origini del Taoismo – dal culto sciamanico alla religione organizzata / 2. L'altro taoismo – alchimia, mistica, magia / 3. La ricerca dell'invincibilità – forma fisica, respirazione, arti marziali, medicina / 4. La ricerca dell'immortalità – magia, alchimia interna ed esterna, meditazione / 5. La ricerca della sapienza – il Taoismo come movimento narrativo / 6. Motociclette, computer e Winnie the Pooh – il Tao in occidente fra incomprensioni, banalità e trasformazioni

SEDE CORSO: La Gru Bianca, Corso Cadore 27, Torino

INSEGNANTE: Dr. Davide Mana, orientalista per passione, si occupa di cultura e arte orientale, filosofia Zen e taoismo da circa vent'anni.

COSTO: €100 + €20 di iscrizione.

Pagina web: <http://www.tuttocina.it/corsi/il-pensiero-taoista.htm>

MEDITAZIONE BUDDHISTA VIPASSANA

La meditazione buddhista è un rimedio universale per problemi universali. Può essere praticata liberamente da tutti, in qualsiasi luogo e in qualsiasi momento.

STRUTTURA DELLA LEZIONE: Sessione di meditazione. Istruzioni per la pratica. Domande e risposte e commento ulteriore.

PROGRAMMA:

Che cos'è la meditazione. Le principali posture meditative e i loro effetti. La tripartizione della pratica buddhista: disciplina morale, calma concentrata, saggezza. La disciplina morale del meditante laico e i cinque precetti. La coltivazione della calma concentrata. La visione profonda (*vipassanā*). La meditazione sul respiro (*ānāpānassati*). La meditazione camminata. I quattro fondamenti della consapevolezza. La consapevolezza del corpo. La consapevolezza delle sensazioni fisiche. La consapevolezza dei suoni e dei rumori. La consapevolezza aperta. La meditazione di benevolenza (*mettā*). I cinque impedimenti. I sette fattori dell'illuminazione. I tre segni dell'esistenza. Le quattro Nobili Verità e il Nobile Ottuplice Sentiero alla luce della pratica meditativa.

PRESENTAZIONE DEL CORSO: Lunedì 5 ottobre 2009, ore 21, c/o la Scuola Yoga Shanti, Via San Secondo 51/6, Torino.

INIZIO CORSO: 19.10.2009 **ORARIO:** ogni lunedì, ore 21-22

DURATA: Fino a fine maggio-giugno 2009 (totale 27 ore)

NUMERO MINIMO PARTECIPANTI: 7 persone.

COORDINATORE: Ajahn Dhammiko. È stato monaco Theravāda secondo la tradizione della foresta di Ajahn Chah e Ajahn Sumedho dal 1987 al 2003. Dal 1993 ha guidato gruppi di meditazione e ha condotto ritiri di pratica meditativa in Inghilterra e in Italia (al Monastero di Santacittarama a Sezze Romano e Frasso Sabino, all'A.Me.Co. di Roma, ai Centri Sangha e Samveda di Torino, ecc.).

SEDE DEL CORSO: Scuola Yoga Shanti, Via S. Secondo 51/6, Torino

COSTO: €190 + iscrizione €20

Pagina web: http://www.tuttocina.it/corsi/med_budd.htm

QIGONG – TORINO

Il Qigong è un tipo di attività fisica che si propone di recar vantaggio non tanto all'apparato locomotore, ma soprattutto ad Organi e Visceri, migliorandone la funzionalità. Tale attività è compendiata dalla meditazione, con cui, si dice, viene aperta la "Grande Porta della Conoscenza", Zhihui de Da Men.

Nell'analisi degli ideogrammi 氣Qi e 功Gong sta forse la migliore delle spiegazioni di questa antichissima e variegata disciplina.

L'ideogramma 氣Qi, traducibile come "Energia", indica le fonti di approvvigionamento energetico, ossia l'aria ed il cibo; infatti l'antico ideogramma di Qi, fatto di tre sole linee sinusoidali sovrapposte, oggi scritto 气, rappresenta l'aria - secondo alcuni raffigura la bruma che sale dai campi nelle fredde mattine -, mentre quella specie di asterisco 米 altro non sarebbe che una spiga di cereale, cioè uno degli alimenti base della nostra dieta.

L'ideogramma Gong, 功 traducibile come "Lavoro", è pure composto di due ideogrammi.

La componente di sinistra, 工, sta a significare che il Cielo (tratto orizzontale superiore) e la Terra (tratto orizzontale inferiore) si manifestano attraverso il tramite che li congiunge (tratto verticale), in questo caso, l'Uomo.

La componente di destra 力 che simboleggia un aratro, rappresenta l'idea di Forza, e testimonia la partecipazione attiva dell'Uomo all'interscambio energetico tra Cielo e Terra.

Così il Qigong porta in armonia l'organismo umano con l'ambiente esterno (Terra) favorendo il suo adattamento al mutare delle stagioni (Cielo).

Gli esercizi di qigong sono fonte di una serie di piacevoli sensazioni corporee: agilità, lucidità, prontezza, serenità, equilibrio.

PRESENTAZIONE: - **Corso A:** Martedì 13.10.2009, ore 20:30; **Corso B:** Martedì 26 gennaio 2010, pre 20.30, c/o La Gru Bianca, Corso Cadore 27/E (interno cortile), ore 20.30

INIZIO CORSO: **Corso A.** Martedì 27 ottobre.2009; **Corso B.** Martedì 2 febbraio 2010

DURATA CORSI: 10 lezioni da 90'

ORARIO: Martedì 20.00 – 21.30

PROGRAMMA

Corso A: Tong Tian Di, Collegarsi al Cielo e alla Terra. Tecniche Taoiste di collegamento all'ambiente.

Corso B: Hui Chun Gong, Ritorno alla Primavera. Tecniche Taoiste di ringiovanimento.

Secondo i principi taoisti, la perfetta funzionalità del sistema endocrino è strettamente connessa alla vitalità dell'individuo, nonché alla sua sensibilità corporea.

Gli esercizi che verranno insegnati in questo corso, grazie alla loro semplicità, permettono anche al neofita di concentrare la propria attenzione sui loro molteplici aspetti, assaporando così, fin dalla prima lezione, il vero qigong.

Si tratta di tecniche molto antiche e collaudatissime.

INSEGNANTE: Dr. Giacomo Valpiola, con la partecipazione di WEN Zhongyou (Vice presidente dell'Associazione Qigong provincia dello Yunnan).

COSTO: CORSO A: €140 + €20 di iscrizione / CORSO B: €140 + €20 di iscrizione

CORSO A + B (con iscrizione separata): €280 + €20 di iscrizione (l'iscrizione non si paga per il 2° corso) / CORSO A + B (con iscrizione contemporanea): €240 + €20 di iscrizione

SEDE DEL CORSO: Centroriente-La Gru Bianca, Corso Cadore 27 (interno cortile), Torino.

Pagina web: <http://www.tuttocina.it/corsi/qigong.htm>

QIGONG – COLLEGNO

Il qigong è un'antica arte millenaria che permette di riequilibrare il corpo e di raggiungere uno stato di rilassamento ideale.

Essa è parte integrante della Medicina Tradizionale Cinese.

La sua pratica regola la circolazione energetica, nutre e rafforza l'energia essenziale, previene le malattie aiutando a curarle e favorisce la longevità.

Il qigong trasforma il serio praticante, come pure il suo modo di apprezzare ed intendere le cose, indicando una nuova strada nella vita.

Questa trasformazione è parte dell'alchimia organica, tesoro dei maestri Taoisti.

Il qigong è basato sullo studio di tecniche di movimento, respirazione e meditazione che portano a:

Regolare e armonizzare il proprio corpo

Regolare e armonizzare il proprio respiro

Regolare e armonizzare il proprio cuore

Gli esercizi di qigong sono fonte di una serie di piacevoli sensazioni corporee: agilità, lucidità, prontezza, serenità, equilibrio.

PRESENTAZIONE - Corso A: Mercoledì 14.10.2009, ore 20:45; **Corso B:** Mercoledì 27 gennaio 2010, ore 20.45, c/o Palestra ACAD, Via Bendini 11, Collegno (TO).

INIZIO CORSO: **A.** Mercoledì 28 ottobre 2009 / **B.** Mercoledì 3 febbraio 2010

DURATA CORSO: 10 lezioni da 90'

ORARIO: Martedì 20.45 – 21.15

PROGRAMMA:

Corso A

Esercizi di preparazione al qigong:

hanno la particolarità di aiutare l'allievo a sbloccare le articolazioni contratte e rigide in modo da aiutare il flusso dei canali energetici a circolare bene nel corpo.

Ba Duan Jin (gli otto pezzi di broccato).

Il nome di questa tecnica indica quanto questo metodo sia, se eseguito regolarmente, raccomandato per preservare la salute.

Sono stati descritti per la prima volta in un testo taoista dell'ottavo secolo. La tradizione taoista ne attribuisce la paternità ad uno degli otto immortali Chong Liquan.

Questi otto esercizi sono un buon modo per iniziare l'allenamento (sia marziale che non). Stirano delicatamente i muscoli e i canali energetici stimolando gli organi interni. Sono esercizi che devono essere eseguiti in modo fluido, lento, ma energetico seguendo il respiro che dovrà essere calmo.

Esercizi base per il respiro e studio del Dantian.

Meditazione sul Dantian.

La lezione di 1,5 ore è suddivisa così:

- 1 ora di tecnica in movimento (yang)

- Mezz'ora (finale) di tecnica respiratorie e meditazione sul Dantian (yin).

Corso B

Esercizi di preparazione al qigong:

hanno la particolarità di aiutare l'allievo a sbloccare le articolazioni contratte e rigide in modo da aiutare il flusso dei canali energetici a circolare bene nel corpo.

Qigong Da Mo (le mille mani sacre)

Questa pratica, di origine buddista, serve per captare l'energia del cielo e della terra ed inglobarle dentro di noi attraverso il Dantian. È una pratica formata da movimenti ripetuti e concatenati che con la loro pratica costante possono fare aumentare la nostra quantità di qi. La sua funzione viene così descritta: " per conservare e migliorare la salute, la volontà, la concentrazione e la lotta contro le malattie"

Coltivazione dell'energia acquisita nel Dantian

La lezione di 1,5 ore è suddivisa così:

- 1 ora di tecnica in movimento (yang)
- Mezz'ora (finale) di tecnica respiratorie, meditazione e coltivazione del Dantian (yin).

INSEGNANTE: Fauto Nicolli

Massofisioterapista, Osteopata d.o., diplomato in kinesiologia, Touch for health, Riflessoterapie e manipolazioni vertebro-articolari (osteopatiche e chiropratiche).

Diplomato nel 1996 di Naturopatia (Italia) e in seguito di Heilpraktiker (Germania) e Praticien de la Santé (Parigi). Specializzato in tuina e cranio-sacrale, ha conseguito il master in osteopatia a Lione.

Istruttore diplomato in arti marziali interne presso l'Istitut Quimetao (Parigi-Pechino), insegna in varie città italiane tuina, qigong, tecniche corporee, kinesiologia tradizionale.

Autore del DVD + libro "Kinesiologia tradizionale", edito dalla Macro Edizioni.

IBRO "KINESIOLOGIA TRADIZIONALE" EDITO DALLA MACRO EDIZIONI.

CURRICULUM MARZIALE:

A 13 anni inizia con Judo e jujutsu (cintura nera 1° dan).

A 15 anni integra nella sua attività agonistica la lotta libera.

A 22 anni abbandona le arti giapponesi per una breve parentesi (2 anni) nel full contact.

A 25 anni inizia il percorso nelle arti cinesi appassionandosi in vari stili esterni e interni e dopo un paio d'anni inizia a delineare il suo percorso all'interno di due stili: il Taijiquan stile Chen e il qigong stile Quimetao.

A metà degli anni '90 consegue il diploma di istruttore qigong stile Quimetao a Parigi.

Nel 2001 termina il percorso quadriennale e ottiene inoltre il diploma di "Dachengquan". Da allora ha seguito altri maestri per perfezionare la propria conoscenza in queste arti.

MAESTRI SEGUITI NEL TAJIQUAN:

- Bottazzi Vittorio, Jian Liujun, Chen Xiaowang

MAESTRI SEGUITI NEL DACHENGQUAN:

- Jian Liujun, Guo Guizhi, Yao Chengguang, Claude Sauvageot

MAESTRI SEGUITI NEL QIGONG:

- Wen Zhongyou, Jian Liujun, Xu Guorong (Gordon Xu), Xu Guoming (George Xu)

MAESTRI SEGUITI NEL DAOYIN DEL VENTAGLIO:

Liu Xiankui

COSTO: vedi Qigong corsi a Torino

SEDE DEL CORSO: Palestra ACAD, Via Bendini 11, Collegno (TO)

Pagina web: <http://www.tuttocina.it/corsi/qigong-collegno.htm>

DACHENGQUAN

Il Da Cheng Quan è un'arte marziale Cinese di stile interno, il suo particolare carattere marziale di grande efficacia, ed i suoi effetti benefici sul corpo umano attraggono ogni giorno, sia praticanti di altre arti marziali, sia gente comune; di fatti può essere praticata a qualsiasi età. Da Cheng Quan significa: "BOX DELLA GRANDE RIUSCITA".

PRESENTAZIONE: Giovedì 8.10.2009, ore 20.30, La Gru Bianca, Corso Cadore 27/e, Torino

INIZIO CORSO: giovedì 22 ottobre 2009.

ORARIO: giovedì 19:30-20.45

DOCENTE: Maestro Antonio Russo.

Ha cominciato l'apprendimento nel campo delle Arti Marziali da giovanissimo, in prevalenza da maestri cinesi e giapponesi, dedicandosi anche all'attività agonistica di carattere Internazionale. Dopo un'esperienza trentennale, ha dedicato, e dedica tutt'ora il suo tempo allo studio, e all'insegnamento delle Arti Marziali Cinesi.

Insegnante di Karate Shotokan cintura nera III°dan / di Karate Goju Ryu di Okinawa cintura nera III° dan / **Esperto** di Kobudo (Karate con le armi), Iaido, Kubotan, Ambo, Tambo / **Insegnante** - Ha insegnato Karate nell'Esercito, "GENIO PIONIERI GOITO" di Novara, ai soli Sottoufficiali e Ufficiali / **Insegnante** di Difesa Personale per gente comune, e per chi esercita la professione di Guardia del Corpo / **Insegnante** (attuale) - di Shen Qi Quan (Da Cheng Quan) marziale e medicale (boxe della grande riuscita), allievo del M° Jian Liujun, dell'Istituto Quimetao di Parigi, www.quimetao.net.

Praticante di livello avanzato di Taijiquan stile Chen e Qigong spontaneo medicale (ITS Quimetao di Parigi) .

Studio di Medicina Tradizionale Cinese, specializzazione in alcune terapie antiche taoiste .

Massaggiatore specializzato nei settori dello sport in generale, e in particolare nelle Arti Marziali e nella danza.

SEDE DEL CORSO: Centroriente-La Gru Bianca, Corso Cadore 27E (interno cortile), Torino.

COSTO: €280 + iscriz. €30 (pagabili in due rate) o €250 + €30 per pagamento all'iscrizione.

Pagina web: <http://www.tuttocina.it/corsi/dachengquan.htm>

PILATES

Il **Metodo Pilates** (detto anche semplicemente **Pilates**) è un sistema di allenamento sviluppato all'inizio del 20° secolo da Joseph Pilates.

Pilates ha chiamato il suo metodo *Contrology*, con riferimento al modo in cui il metodo incoraggia l'uso della mente per *controllare* i muscoli. È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Il metodo è indicato anche nel campo della riabilitazione posturale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena. Con questo metodo di allenamento non si rinforzano solo gli addominali ma si rinforzano anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alle pelvi. Il punto cardine del metodo è la tonificazione e il rinforzo del Power House, cioè tutti i muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare. Gli esercizi che si eseguono sul tappetino (Pilates Mat Work) devono essere fluidi e perfettamente eseguiti, devono inoltre essere abbinati ad una corretta respirazione.

STAGE INTRODUTTIVO GRATUITO: Mercoledì 16 settembre, ore 17.30 e 19.30 / Venerdì 18 settembre ore 18 / Mercoledì 23 settembre 2009, ore 19
La Gru Bianca, Corso Cadore 27/E (interno cortile), Torino

INIZIO CORSI: Mercoledì 30 settembre e venerdì 2 ottobre 2009

1° trimestre: 30/09/2009-16/10/2009 (12 lezz.)

2° trimestre: 13/01/2010-31/03/2010 (12 lezz.)

3° trimestre: 04/04/2010-16/06/2010 (11 lezz.)

ORARIO: Mercoledì 17.30-18.25 / 18.25-19.20 / 19.20-20.15 / Venerdì 18-19

INSEGNANTE: Tiziana Vescio

Tiziana Vescio. Da sempre promotrice di attività rivolte al benessere fisico e psichico, attraverso un'esperienza ormai ventennale che spazia dalla danza classica, raggiungendo il livello Advance della Royal Academy of Dancing di Londra, alla danza moderna e jazz, a metà degli anni 90 rivolge la propria attenzione alle discipline olistiche. Attraverso un percorso di crescita personale e spirituale si avvicina alla Scuola di Paolo Oddenino Paris; Accademia Superiore di Crescita Personale, della durata di sette anni, conseguendone il Diploma. Una maggiore consapevolezza e tanta curiosità le permettono di studiare ed imparare la Riflessologia Plantare e per ultimo il Massaggio Tradizionale Thailandese. Ma la sua passione per la danza e l'espressione corporea, intesa come forma di autoguarigione, la portano ad esperienze di Danzaterapia e al Pilates. Qualificandosi istruttrice del metodo Pilates Matwork, presso una scuola accreditata Yoga-Alliance, tiene corsi in Torino e provincia.

SEDE DEL CORSO: La Gru Bianca, Corso Cadore 27/E (interno cortile), Torino

COSTI:

- 110 €trimestre (=12 lezz.) + 30 €di iscrizione per frequenza di 1 ora/settimana (mer. o ven.)
- 170 €trimestre (=24 lezz.) + 30 €di iscrizione per frequenza di 2 ore/settimana (mer. e ven.)
- 275 €per tutto l'anno (=35 lezz.) - invece di 320 €- + 30 €di iscrizione per frequenza di 1 ora/settimana (mer. o ven.)
- 435 €per tutto l'anno (=64 lezioni) - invece di 490 €- + 30 €di iscrizione per frequenza di 2 ore/settimana (mer. o ven.)

Pagina web: <http://www.tuttocina.it/corsi/pilates.htm>

KARATE PER RAGAZZI

Il Karate (空手) è un'antica arte marziale originaria dell'isola giapponese di Okinawa, dove rappresentava l'interpretazione nipponica del Kung-fu cinese, evolvendosi poi autonomamente e differenziandosi in numerosi stili (ryu). Prevede la difesa a mani nude, senza l'ausilio di armi. Oggi è praticato in versione sportiva per la competizione e in versione marziale tradizionale per la difesa personale.

Lo stile Shotokan (Shotokan ryu) è caratterizzato da movimenti ampi e fluidi, basati su spostamenti veloci del corpo e su azioni dove la "tecnica" prevale sull'impiego della "forza". Favorisce il tono muscolare e contemporaneamente l'elasticità. L'attenzione attribuita allo "stile" nel confronto con l'avversario (postura, corretta esecuzione del gesto) stimola l'autocontrollo.

Nato come arte marziale di combattimento e autodifesa, con il tempo il Karate si è trasformato in filosofia di vita, in impegno per la ricerca del proprio equilibrio, per diventare forti modellando il carattere e "vincere senza combattere". È un allenamento armonico e disciplinato, adatto (sul piano sia fisico che psicologico) a essere appreso da bambini e adolescenti perché educa il corpo migliorando lo spirito, induce sicurezza insegnando a controllare l'aggressività.

Il corso è rivolto a ragazzi da 11 a 17 anni.

STAGE INTRODUTTIVO GRATUITO: Martedì 15 e 22 settembre, ore 17.15

INIZIO CORSO: Martedì 29 settembre

ORARIO: 2 lezioni settimanali, martedì e giovedì, ore 17.30-18.30

NUMERO STUDENTI: Min. 7 – max. 15

INSEGNANTE: Maestro Roberto Ambrosoli. Cintura nera II dan SKI-I (Shotokan Karatedo International - Italia, la "prestigiosa" federazione del maestro Masaro Miura IX dan) - cintura nera III dan JKA-I (la federazione del maestro Bortolin, filiazione italiana dell'omonima federazione giapponese).

SEDE DEL CORSO: La Gru Bianca, Corso Cadore 27/E (interno cortile), Torino

COSTO: €150 per trimestre + €30 di iscrizione

Pagina web: <http://www.tuttocina.it/corsi/karate-per-bambini-e-ragazzi.htm>

YOGA

SEDE DEI CORSI: Centroriente-La Gru Bianca, Corso Cadore 27/E, Torino / DojoKen Yu Shin, Via Mantova 34, Torino / Scuola Yoga Shanti, Via San Secondo 51/6, Torino.

STAGE INTRODUTTIVI

- * Dojo Ken Yu Shin: giovedì 17 e 24 settembre, ore 20.30
- * La Gru Bianca: lunedì 21 e 28 settembre, ore 18 e ore 20
- * Scuola Yoga Shanti: mercoledì 16 e 23 settembre ore 21, venerdì 25 settembre ore 21, mercoledì 30 ore 21, venerdì 2 ottobre 2009, ore 21

Per conoscere lo yoga, per conoscere il maestro. Portare abbigliamento comodo e un plaid (o telo bagno o stuoino). Gratuito.

INIZIO DEI CORSI: Dojo Ken Yu Shin: gio. 1 ottobre / La Gru Bianca: 5 ottobre / Scuola Yoga Shanti, mer. 16 settembre 2008

DURATA: fino a giugno 2008

ORARIO:

- ◆ **La Gru Bianca:** Lunedì 17:15-18:30 / 18:35-19:50 / 19:55-21:10 / 21:15 - 22:30
- ◆ **Dojo Ken Yu Shin:** 19:30-21:00 (90') / 21:00 - 22:15
- ◆ **Scuola Yoga Shanti:** mer. e ven., lezioni da un'ora mattino, pomeriggio e sera: 9:00/10:00 - 13:00/14:00 - Dalle 17:00 alle 21:00 tutte le ore - Martedì: 18:30/19:30 - 19:30/20:30 / Giovedì: 13:00/14:00 - 18:30/19:30 - 19:30/20:30

COSTI:

☉ LA GRU BIANCA E DOJO KEN YU SHIN

- ◆ 1. Fasce orarie da 90': 49 €/ mese (4 lezioni da 90') - 130 €/ trimestre (12 lezioni da 90') - 340 € per tutto l'anno (min. 35 lezioni da 90')
- ◆ 2. Fasce orarie da 75'): 41 €/ mese (4 lezioni da 75') - 110 €/ trimestre (12 lezioni da 75') - 290 € per tutto l'anno (min. 35 lezioni da 75')

Iscrizione: 30 €

All'iscrizione è richiesto l'impegno per almeno 3 mesi.

☉ SCUOLA YOGA SHANTI

- ◆ 36 €/ mese con frequenza di una lezione alla settimana - 56 €/ mese con frequenza di due lezioni alla settimana - Iscrizione: 40 €

☉ LA GRU BIANCA + DOJO KEN YU SHIN - 2 LEZIONI/SETTIMANA

- ◆ Lezione da 90' + lezione da 75': 78 €/ mese - 207 €/ trimestre - 514 € per tutto l'anno
- ◆ 2 lezioni da 75': 64 €/ mese - 187 €/ trimestre - 465 € per tutto l'anno

Iscrizione: 30 €

INSEGNANTE: Dr. James Eruppakkattu, maestro indiano.

Pagina web: <http://www.tuttocina.it/corsi/yoga.htm>

FENGSHUI

L'arte cinese antica di oltre 2000 anni che insegna come armonizzare lo spazio in cui viviamo, a dialogare con l'ambiente, a trarre energia e beneficio dallo spazio attorno a noi. Il Fengshui insegna e spiega i motivi per i quali in alcuni ambienti ci sentiamo bene e in altri no, e svela i rimedi segreti per trarre il massimo benessere dall'ambiente in cui viviamo e lavoriamo.

CORSO DI BASE

DATA CORSO: ◆ 7-8 novembre 2009

ORARIO: Sabato: 9-13 e 14-18 e Domenica: 9-13 e 14-16 (Totale 14 ore)

COSTO: €160 + iscrizione 20 €

PROGRAMMA

Il corso si rivolge a quanti desiderano acquisire una conoscenza di base dei metodi diagnostici e di riequilibrio degli ambienti attraverso applicazioni del Feng Shui. Il programma sarà dedicato in particolare all'apprendimento della scuola della forma, mentre lo studio della scuola della bussola verrà affrontato in un successivo seminario.

Si articolerà secondo due fasi: una prima parte in cui verranno illustrati i fondamenti teorici e culturali del Fengshui e una seconda parte in cui le conoscenze teoriche acquisite verranno applicate per l'analisi, la diagnosi e l'armonizzazione di alcuni ambienti esemplificativi.

INTRODUZIONE TEORICA / GENERALITÀ E PRINCIPI

- Cenni sui principi filosofici e culturali cinesi: Yin e Yang, il Tao, i quattro animali, i cinque elementi, gli otto trigrammi.
- Il Fengshui:
 - Origini storiche
 - Scuola della forma
 - Scuola della bussola

ANALISI DELL'AMBIENTE E APPLICAZIONI PRATICHE:

Applicazioni "speciali" del Fengshui

- Il negozio
- L'ufficio
- Il giardino

CORSO DI FENGSHUI E ARREDAMENTO

Il corso si rivolge a quanti abbiano conoscenze di base di fengshui.

DATA CORSO: sabato 28 novembre 2009

ORARIO: 9-13, 14-18

COSTO: €95 + iscrizione 20 €

DOCENTE: Dr. Fabio Petrella, Scuola Europea di Fengshui

SEDE DEI CORSI: Istituto Italo Cinese, Lungopo Antonelli 177 - Torino

PROGRAMMA

CRITERI DI BASE

- Lo studio della planimetria: forme e geometrie per la gestione del qi
- La scelta e disposizione degli ambienti
- La scelta e l'uso di colori e materiali secondo il ciclo dei 5 elementi

LE CURE ORDINARIE DEL FENGSHUI COME ELEMENTI DI ARREDO

- L'illuminazione • Pietre, piante e animali • Apparecchi elettrici ed elettronici
- Suono • Profumo • Oggetti decorativi • Mobiles, cristalli, specchi • L'acqua

COME ARMONIZZARE PORTE, FINESTRE E SCALE SECONDO IL FENGSHUI

ARREDAMENTO DEGLI AMBIENTI e RISOLUZIONE DI PROBLEMI SECONDO IL FENGSHUI

- Il soggiorno • La sala da pranzo • La camera da letto • La camera dei bambini
- La cucina • Il bagno • Lo studio • Cantine, soffitte, solai e mansarde
- Il garage • La tavernetta

FENGSHUI E AREE VERDI

Per chi non ha frequentato il corso di base è necessario frequentare l'intero weekend.

Per chi lo frequentato basta iscriversi alla sola giornata di domenica.

DATA CORSO: Marzo 2010

ORARIO: Sabato: 9-13 e 14-18 e Domenica: 9-13 e 14-16 (Totale 14 ore)

PROGRAMMA

Il corso si rivolge a quanti desiderano acquisire una conoscenza sintetica dei metodi diagnostici e di riequilibrio degli ambienti attraverso un'applicazione particolare del Feng Shui: gli spazi verdi.

Il programma è articolato in due fasi: una prima parte in cui verranno illustrati i fondamenti teorici e culturali del Feng Shui e una seconda parte in cui le conoscenze teoriche acquisite verranno applicate per l'analisi, la diagnosi e l'armonizzazione degli ambienti esterni: aree verdi, giardini, parchi.

PROGRAMMA

INTRODUZIONE TEORICA / GENERALITÀ E PRINCIPI

- Cenni sui principi filosofici e culturali cinesi: Yin e Yang, il Tao, i quattro animali, i cinque elementi, gli otto trigrammi.

- Il Fengshui:

Origini storiche / Scuola della forma / Scuola della bussola

APPLICAZIONE DEL FENG SHUI NELLE AREE VERDI, GIARDINI, PARCHI

- Le informazioni necessarie
- La tipologie e gli obiettivi progettuali
- Gli elementi del Feng Shui per gli spazi verdi:
 - Paesaggio
 - Piante
 - Acqua: corsi, vasche, cascate, fontane
 - Forme
 - Orientamenti
 - Percorsi
 - Arredi
- Come scegliere e applicare correttamente gli elementi del Feng Shui negli spazi verdi

ESERCITAZIONE

- Progettazione di uno spazio verde secondo il Feng Shui.

COSTO:

weekend: €160 + iscrizione 20 €

solo domenica: €100 + 20 €iscrizione

Per i programmi vedi la pagina web <http://www.tuttocina.it/corsi/fengshui.htm>

TAIJIQUAN

PRESENTAZIONE CORSI: Ven. 9 e 16 ottobre c/o La Gru Bianca, Corso Cadore 27/E (interno cortile), ore 20.30

1° LIVELLO - Stile Yang 24

A. Venerdì 19.15-20.30 (dal 23 ottobre / B. Venerdì 20.35-21.50 (dal 23 ottobre) - c/o Centro-riente-La Gru Bianca, Corso Cadore 27/E, Torino

2° LIVELLO - Stile Yang 48

C. Mercoledì 20.20-21.35 (dal 14 ottobre), c/o La Gru Bianca, Corso Cadore 27/E, Torino

D. Lunedì 20.15-21.30 (dal 12 ottobre), a Collegno (TO), c/o la Scuola Elementare Leumann,

C.so Francia 349

Totale 32 lezioni/40 ore

INSEGNANTE: LIANG Jianquan.

Liang Jiaquan è nato a Canton (Repubblica Popolare Cinese) nel 1959. Comincia a studiare arti marziali (nanquan) all'età di 9 anni presso la Gongfu-Wushu Association di Canton.

A 20 anni si innamora degli stili interni, cominciando lo studio del taijiquan stile yang e dedicandosi dopo alcuni anni anche allo stile chen.

Nello stile yang ha avuto come maestro un figlio di [Yang Chengfu](#), nello stile chen ha avuto come maestro Lei Muni, allievo del famoso [Chen Fake](#).

Per parecchi anni ha praticato il taijiquan a livello agonistico; nel 1985 gli è stato assegnato il titolo di "Istruttore Eccellente" nella Città di Canton.

Da 8 anni è in Italia, dove insegna taijiquan a Torino per Centroriente.

COSTO: €260 con pagamento in 2 rate (una all'atto dell'iscrizione e una entro il 15 febbraio) + iscrizione €30 oppure €240 + 30 con pagamento per intero all'atto dell'iscrizione.

TERMINE CORSI: giugno 2010

Pagina web: <http://www.tuttocina.it/corsi/taiji.htm>

MASSAGGIO THAIANDESE

Il Massaggio Tradizionale Thaiandese è una delle arti più antiche del mondo (oltre 2500 anni) e viene storicamente insegnato nei templi o tramandato per via orale di generazione in generazione.

La scuola originaria in cui da secoli viene insegnato è quella del Tempio Po a Bangkok, il più grande della Thailandia ed il più antico della capitale, sede dell'Università di Medicina Tradizionale Thaiandese.

Questo tipo di massaggio, unico al mondo nel suo genere, consente di intervenire sui principali disagi che affliggono le persone: disturbi alla schiena e alla cervicale, ritenzione idrica, problemi di circolazione, gambe gonfie e affaticate, de-stressamento del corpo e della mente, rilassamento profondo della persona.

Oltre a questi benefici, esso ha effetti tranquillizzanti, provoca una maggiore scioltezza nelle articolazioni, aiuta la circolazione venosa, arteriosa e linfatica, stimola l'intestino, aiuta l'eliminazione dei liquidi in eccesso, equilibra la secrezione ghiandolare, migliora la postura.

Trattandosi inoltre di un massaggio sui Sen (linee/meridiani) ha notevoli effetti energetici, in quanto facilita la circolazione dell'energia all'interno del corpo.

Il Massaggio Tradizionale Thaiandese è così potente e profondo che, anche nei casi più difficili, presenta risultati immediati e di grande soddisfazione sia per il Cliente che per il massaggiatore.

Si pratica esclusivamente da vestiti e non richiede l'uso di oli.

Può essere imparato facilmente e praticato da chiunque, con le dovute attenzioni, in virtù delle sue qualità naturali e olistiche, che sono patrimonio dell'intera umanità.

PRESENTAZIONE: Gio. 15 ottobre 2009, ore 20.45, c/o La Gru Bianca, Corso Cadore 27/E

INIZIO CORSO: Sabato 16 gennaio 2010

PROGRAMMA:

Il corso, per la tipologia stessa del massaggio, è quasi totalmente pratico ed è esattamente identico a quelli che vengono tenuti a Bangkok presso la Scuola del Wat Po, sede dell'Università di Medicina Tradizionale Thaiandese.

- 1 ora circa di presentazione della tecnica, le origini, la storia, l'etica nel massaggio e la Scuola ufficiale del Wat Po di Bangkok.
- 1 ora circa su come iniziare il massaggio, la tecniche base di digitopressione e del palming, come portare le corrette pressioni ed evitare ogni rischio al ricevente e spiegazione dell'uso della tecnica su piedi e gambe (posizione prona).
- 3 ore circa di applicazione e pratica delle tecniche da parte degli studenti sull'insegnante e tra compagni di corso.
- 3 ore circa di spiegazione e pratica delle tecniche su braccia, addome e gambe in posizione prona, su entrambi i lati per schiena, collo e gambe.
- 3 ore circa di spiegazione e pratica di tutte le tecniche relative a gambe (posizione supina), schiena, collo, testa e dell'uso delle tecniche di stretching e delle leve.
- 1 ora circa per la spiegazione e la pratica delle tecniche per la testa
- 8 ore circa di ripasso e verifica di tutte le tecniche apprese con applicazione delle stesse a rotazione sull'insegnante e tra gli studenti
- 6 ore di pratica del massaggio a rotazione di ogni studente su tutti i compagni e sull'insegnante
- 4 ore circa di scambi di tutto il massaggio completo e di routine sull'insegnante per la correzione degli eventuali errori ancora presenti nell'applicazione delle tecniche stesse.

Occorre, innanzi tutto, sapere che il massaggio thailandese si pratica preferibilmente su materassi di cotone (tipo futon giapponese) o, comunque, su superfici che siano omogenee e comode sia per il massaggiatore che per il massaggiato (tappetini da ginnastica, materassi di

gommapiuma, ecc.).

Colui o colei che riceve il massaggio indossa sempre una tuta o, in ogni caso, abiti comodi e ampi (meglio se di cotone) che, a volte, vengono forniti dal massaggiatore.

Dal momento che esso, se fatto integralmente, dura circa 2 ore è meglio stare comodi!

I massaggiatori seri in Thailandia sono di solito inflessibili: il massaggio inizia dai piedi e termina alla radice dei capelli e viene eseguito prendendosi il tempo che occorre.

A questo proposito raccontiamo la storia di un amico che, tempo fa, si recò in un'ottima sala massaggio a Washington Square, a Bangkok e, disponendo di solo 1ora e ½ prima di ripartire, lo disse al massaggiatore.

Questi rispose che non ci sarebbe stato nessun problema e cominciò a trattarlo.

Fu un eccellente massaggio che terminò al collo, lasciando stupito il cliente, il quale sapeva benissimo che non era stato completato: ' Perché hai smesso?' domandò al massaggiatore.

E lui, altrettanto stupito: 'Mi hai chiesto solo un'ora e mezza!?'.

In Occidente, invece, spesso le persone hanno difficoltà a concedersi 2 ore per se stesse, cosa che porterebbe enormi benefici in termini di prevenzione e benessere, quindi il massaggiatore è 'costretto' a lavorare solo alcune parti del corpo.

In ogni caso un massaggio etico è l'obiettivo che ogni operatore dovrebbe porsi.

Il TTM (Massaggio Thaiandese Tradizionale) sui Sen (meridiani) non utilizza oli e creme, in quanto essi renderebbero impossibile effettuare la digitopressione.

Durante la pratica il massaggiatore utilizza diverse parti del corpo:

- pollice, dita, palmo della mano, avambraccio, gomito, ginocchio, pianta del piede.

Le modalità con cui viene effettuato il massaggio, invece, sono:

- Pressioni normali, circolari, a rotazione, sovrapposte e alternate che devono necessariamente essere effettuate con una modalità precisa.
- Stretching, (stiramento) con cui si inducono delle posizioni molto simili a quelle dello yoga.
- Compressioni (aprire il canale del vento) in alcuni punti particolari del corpo.

DATE LEZIONI: Sabato 16 gennaio, Domenica 17 novembre, Sabato 20 novembre, Domenica 21 febbraio, Sabato 13 marzo 2010.

ORARIO: 9.30-12.30, 14.30-17.30

TOTALE 30 ORE

DOCENTI: U. Bernacci e C. Roscio, ufficialmente riconosciuti, unici in Italia, dalla scuola Wat Po, sede dell'Università di Medicina Tradizionale Thaiandese.

SEDE: La Gru Bianca, Corso Cadore 27/E, Torino. / **COSTO:** €525 + iscrizione €25

Pagina web: http://www.tuttococina.it/corsi/massaggio_thai.htm

DIETETICA CINESE

“L'uomo è nutrito dai soffi del cielo e dai sapori della terra” è un microcosmo in interdipendenza con il macrocosmo assoggettato alle stesse leggi. L'uomo è inserito nei movimenti naturali di energia dell' universo, in termini occidentali è un sistema energetico aperto, in stretta connessione con l'ambiente che lo circonda, con cui esiste un incessante interscambio di energia. L'alimento è vettore di una informazione energetica specifica della situazione spazio temporale in cui si sviluppa e cresce.

Per la cultura cinese il restare sani è responsabilità primaria dell' individuo in quanto restare sani coincide con l'equilibrio tra le varie componenti all'interno ed all'esterno del corpo , pertanto responsabilità anche per l'ambiente da cui trae l'energia vitale.

La dietetica è una branca della medicina Cinese e ne costituisce il primo livello di intervento, infatti tutti hanno bisogno di alimentarsi; piu' volte al giorno vengono introdotte sostanze che permettono di vivere, la dieta è dunque una terapia costantemente in atto oppure il suo contrario. Alimentarsi e respirare è nutrire la vita in sintonia con la vita intorno a noi.

Dieta non come restrizione per essere adeguati ad un modello ma per nutrire corpo, mente e spirito nella sua unitarietà

Nella cultura Cinese (come per altro in tutta quella asiatica)alimentazione, dieta significa nutrirsi sia in senso filosofico che in senso strettamente materiale. Nell'attuale occidente, dieta è spesso restrizione di una abbondanza che viene data per scontata condizionata dalle leggi del Consumo. La disciplina che esplicita il pensiero cinese è la tonificazione, quella occidentale è la dispersione. Una tende ad aggiungere e trasformare una energia della natura in una energia propria; l'altra tende a controllare la compulsività del superfluo .

Se non si parte da questo presupposto si rischia di non capirsi su che cosa si intenda con la voce dieta cosi' ricorrente nelle richieste dei nostri pazienti che spesso preferiscono ricevere certezze di benessere scritte su un prestampato piuttosto che rivoluzionare con sincerità la propria vita.

Il mangiare non è solo il cibo come oggetto, più o meno sano, ma anche l'antica storia dell'evoluzione e quel pezzetto che geneticamente ce ne portiamo dentro, la nostra oralità, l'esplicitazione della storia personale e familiare che ci portiamo dietro.

Il nutrirsi è cogliere il Qi dal cielo e dalla terra e trasformarlo in un Qi fruibile che possa rifornire in noi i vari livelli della materia e dell'energia dal sangue allo shen , non solo rifornire nell'accezione meccanicistica del termine ma anche muovere, ricostruire, inventare sia il “combustibile” che il “motore”.

Il seminario si pone l'obiettivo di fornire le conoscenze della Dietetica Cinese in modo pratico e fruibili dai nostri pazienti ma anche una riflessione sulle recenti evoluzioni delle indicazioni nutrizionali occidentali nelle concordanze e divergenze.

Il seminario è rivolto a operatori del settore che abbiano conoscenze di base di MTC

INIZIO CORSO: Sabato 05.12.2009

DURATA E DATE: 6 giornate (3 weekend) con 7 ore di lezione ciascuna per un totale di 42 ore + 1 giornata di pratica in cucina (facoltativo).

5-6 dicembre 2009 / 30-21 gennaio 2010 / 27-28 marzo 2010 / Giornata pratica: 18 aprile
Orario: 9:30-13:00 - 14.00-17.30

NUMERO STUDENTI: Min. 7 – max. 15

INSEGNANTE: Dott.ssa Graziella Cortassa

SEDE DEL CORSO: La Gru Bianca, Corso Cadore 27/E (interno cortile), Torino

COSTO : €480 + €30 di iscrizione per iscrizioni entro il 10 novembre 2009

€550 + €30 di iscrizione per iscrizioni dopo il 10 novembre 2009

Giornata pratica: €30

Pagina web: <http://www.tuttocina.it/corsi/dietetica-cinese.htm>

MASSAGGIO CINESE TUINA

CORSO TRIENNALE (353 ore)

PRESENTAZIONI: 1. Sabato 3 Ottobre 2009, ore 9.30-13, c/o La Gru Bianca, Corso Cadore 27/e, stage introduttivo gratuito (circa 4 ore). Prenotazione obbligatoria.

e-mail: corsi@tuttocina.it - Tel. 011.898.04.06

2. Giovedì 15 ottobre 2009, ore 20,30, c/o La Gru Bianca, Corso Cadore 27/e.

INIZIO CORSO: Sabato 7 novembre 2009

PROGRAMMA

1° ANNO (141 ore):

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE (Dr. Gruttad'auria - 56h)

TECNICA TUINA E QIGONG (Marco Superbi – Maurizio Zanghi - 64 h)

CORSO DI ANATOMIA (Dr. Giaivia - 21 h)

ORARIO: Sab 9:30-13:30 e 14:30-18:30, Dom. 9:30-13:00 e 14:00-18:30

SEDE: La Gru Bianca, Corso Cadore 27/e, Torino

COSTO: €1100/anno + 30 € di iscrizione + €20 associaz. FISTQ (ratealizzabili - 3 rate con le seguenti scadenze: €370 all'iscrizione, €370 entro il 15 gennaio e €360 entro il 15 marzo) + €130 per il corso di anatomia (se da frequentare)

Pagina web: www.tuttocina.it/corsi/tuina.htm

MOXA

La **moxibustione** è una pratica terapeutica tipica della medicina cinese e fa parte delle tecniche esterne. Si applica in abbinamento al massaggio, all'agopuntura o come tecnica singola.

Moxa è un termine coniato dagli inglesi e derivato dai Kanji giapponesi "Moe" e "Kusa", che significano "bruciare" e "erba" (quindi "erba che brucia").

Il termine moxa si riferisce alla sostanza impiegata per effettuare la moxibustione, che consiste nel riscaldamento di aree cutanee, sovrastanti punti di agopuntura o percorsi energetici, al fine di ottenere una stimolazione dei punti e dei meridiani per trattare le disarmonie. La moxibustione è, comunque, una pratica della medicina cinese, ed era già menzionata sul Nei Jing.

Nella Medicina tradizionale Cinese, l'utilizzo di questo metodo detto Jiu (灸) cauterizzazione, era considerato insieme ed al pari dell'agopuntura denominata appunto zhenjiu 针灸. L'erba utilizzata è principalmente l'Aiye (in pinyin), nome botanico *Folium Artemisiae Argyi*, opportunamente lavorata per produrne una lana da cui ne derivano le varie forme di utilizzo, sigari, coni ecc..

Spesso nel trattare una disarmonia può essere necessario tonificare il Qi; per questo motivo si ricorre all'uso della combustione dell'artemisia detta moxa.

Questa tecnica antichissima risale allo stesso periodo dell'agopuntura le due pratiche sono infatti menzionate sull'antico testo di MTC *Neijing Huangdi Sowaen* (Trattato di medicina interna dell'Imperatore Giallo.)

La moxibustione può essere praticata infatti sugli stessi punti dove vengono inseriti gli aghi a parte alcuni ove è vietata, il concetto sul quale si fonda il trattamento è quello di riscaldare il Qi ed il sangue per favorirne lo scorrimento nei meridiani e nei vasi producendo la tonificazione, o la dispersione a seconda della tecnica utilizzata.

Tradizionalmente la moxa era praticata facendo dei piccoli coni di artemisia sui punti da stimolare che venivano incendiati.

Il metodo è indicato per tonificare il Qi e per trattare le disarmonie provocate dal vento, dal freddo e dall'umidità, ma attraverso un accurato approfondimento delle tecniche di cauterizzazione si possono eseguire innumerevoli trattamenti per quasi tutti i disturbi.

Tratto dal libro Anno tuina. Il tocco sapiente dell'antica Cina, di Marco Superbi, Ed. CET, Torino.

PRESENTAZIONE: Giovedì 8 ottobre, ore 20.30, c/o La Gru Bianca, Corso Cadore 27/e.

STRUTTURA DEL CORSO: Il corso completo è strutturato in tre moduli di un anno ciascuno. Ogni modulo (ogni anno), è composto da 2 giornate propedeutiche + 8 giornate diverse ogni anno. Il percorso triennale completo prevede circa 208 ore di formazione, ed eventuali seminari aggiuntivi di aggiornamento e approfondimento. Ogni anno, vale a dire in ogni modulo, sono trattati degli argomenti a sé stanti con argomenti specifici ed univoci. Per accedere ad un modulo non è necessario aver seguito uno degli altri moduli perché gli argomenti sono diversi da modulo a modulo. Al termine di ogni annualità singola l'allievo è in grado di operare con risultati soddisfacenti e può da subito iniziare a lavorare o sperimentare quanto appreso. Al termine dei tre moduli (anni) previsti, l'allievo è in grado di operare con risultati professionali d'alta qualità. Al termine del corso, gli allievi presenti all'80% delle lezioni previste, potranno ritirare l'attestato di partecipazione.

Ricapitolando: 1° anno di frequenza: weekend propedeutico + 8 giornate / 2° anno di frequenza: 8 giornate (+ weekend propedeutico per chi comincia) / 3° anno di frequenza: 8 giornate (+ weekend propedeutico per chi comincia)

INIZIO CORSO: Sabato 28 novembre 2009

ORARIO: sab. e dom. 9.30-13.00 / 14.00-18.30

DATE WEEKEND PROPEDEUTICO E 1° MODULO:

Weekend propedeutico:

1. 28 novembre 2009 / La moxa – storia – introduzione - strumenti - tecniche con sigaro

2. 29 novembre 2009 / tecniche semidirette

1° MODULO:

1. 23 gennaio 2010 / protocolli base schiena

2. 24 gennaio / protocolli base addome

3. 27 febbraio / protocolli base arti

4. 28 febbraio / protocolli base arti

5. 20 marzo / protocolli base testa

6. 21 marzo / moxa nelle disarmonie interne

7. 17 aprile / moxa nelle disarmonie esterne

8. 18 aprile / ripasso – esami

Il programma del 2° e 3° modulo sono disponibili alla pagina web dedicata.

NUMERO STUDENTI: Min. 7 – max. 15

INSEGNANTI: Mauro Massaro (1° modulo) - Marco Superbi (2° e 3° modulo)

SEDE DEL CORSO: La Gru Bianca, Corso Cadore 27/E (interno cortile), Torino

COSTO: weekend propedeutico €160 / moduli: €640/modulo + €30 di iscrizione

Pagina web: <http://www.tuttocina.it/corsi/moxa.htm>

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

CORSO BIENNALE (98 ore)

PRESENTAZIONE: Giovedì 15 ott. 2009, ore 20.30, c/o La Gru Bianca, Corso Cadore 27/e

INIZIO CORSO: Sabato 8 novembre 2009

ORARIO: Sab 9:30-13:30 e 14:30-18:30, Dom. 9:30-13:00 e 14:00-17:30

SEDE: La Gru Bianca, Corso Cadore 27, Torino

COSTO: €900 + 30 € di iscrizione (rateizzabili in 2 pagamenti annuali)

Pagina web: <http://www.tuttocina.it/corsi/mtc.htm>

ON ZON SU

Massaggio tradizionale cinese del piede

La riflessologia plantare

Praticata fin dai tempi più antichi e conosciuta dalle diverse popolazioni che hanno abitato il nostro pianeta (nativi d'America, cinesi, indiani, egiziani, ecc.), la Riflessologia plantare è stata riscoperta e sperimentata nel nostro secolo da numerosi medici e fisioterapisti che attraverso la pratica ne hanno comprovato la validità ed efficacia permettendole di divulgarsi sempre di più in Occidente.

Come in uno specchio, i nostri piedi riflettono tutte le zone del corpo, secondo corrispondenze reali e specifiche, grazie alle quali si ha la possibilità di intervenire per azione riflessa.

Dall'osservazione dei nostri piedi, possiamo dunque risalire allo stato di salute della persona, nonché riequilibrare l'organismo, solo attraverso il loro trattamento manuale.

La Riflessologia plantare è efficace perché considera il corpo umano non come un insieme meccanico di articolazioni, muscoli e tendini, bensì come un organismo sensibile che per mantenere la vitalità e quindi il suo perfetto stato di salute deve essere mantenuto in equilibrio tra tutte le sue parti. Riequilibrare l'insieme della persona anziché il sintomo o la malattia è il principio su cui si fonda questo metodo.

Quale metodo migliore si può usare per rassicurare, rilassare, far sentire meglio chiunque se non coccolando, massaggiando e prendendosi cura dei suoi piedi?

Tutto questo ha in ogni modo delle basi scientifiche, anatomiche e fisiologiche, essendo i piedi il punto d'arrivo di numerose terminazioni nervose che dalla rachide e quindi dal midollo spinale sono in collegamento diretto con tutti gli organi del corpo umano.

A cosa giova

Attraverso la Riflessologia plantare si può dunque intervenire sui principali squilibri energetici dovuti a stress o tensioni di vario tipo, rilassando e/o tonificando tutto il corpo attraverso i piedi. Si interviene inoltre con estrema efficacia sul riequilibrio energetico dei vari sistemi funzionali e organici, stimolando i naturali processi omeostatici fisiologici di autoregolazione riportando risultati sorprendenti.

La scuola cinese

La scuola cinese di massaggio del piede è all'origine della Riflessologia moderna ed è completa. Ha sviluppato tutta una serie di tecniche e trattamenti specifici, quali l'uso di molte mappe, che la rendono ricca di potenzialità funzionali diverse dalle scuole occidentali.

Il massaggio tradizionale cinese del piede si può inserire nel filone delle tecniche asiatiche per la prevenzione e il benessere, divenendone uno dei più potenti trattamenti esterni.

On Zon Su® / Il massaggio zonale tradizionale cinese del piede per la salute

L'On Zon Su® (il massaggio cinese del piede) affronta il riequilibrio della persona non solo dal punto di vista del benessere, ma anche e soprattutto da quello energetico e spirituale. Partendo dalla constatazione che ogni disturbo fisico ha origine da una sofferenza o da un trauma interni, gli antichi saggi cinesi hanno realizzato una metodica pratica che riequilibra, agendo "in primis" sulla mente e, da questa, sul funzionamento energetico complessivo dell'organismo.

Il corso comprende lo studio e soprattutto la pratica di diverse tecniche, tutte collegate a mappe, che ci sono state tramandate dalla tradizione taoista, ognuna delle quali tratta specifici aspetti, materiali, energetici, sottili dell'uomo.

Il programma prevede lo studio e la pratica delle tecniche della scuola tradizionale cinese di massaggio del piede introdotta in Italia dal caposcuola M° Ming Wong C.Y.

Saranno prese in considerazione le basi e i metodi di verifica energetica secondo la cultura filosofica tradizionale cinese. Si studieranno le varie mappe del piede, si prenderà in considerazione la preparazione psicofisica dell'operatore con studio e lavoro sulla postura e respiro dell'operatore, attraverso i principi elementari delle pratiche respiratorie di preparazione e di potenziamento energetico.

PRESENTAZIONE: Martedì 27 ottobre 2009

INIZIO CORSO: Sabato 21 novembre 2009

STRUTTURA DEL CORSO:

Il corso completo è strutturato in tre moduli di un anno ciascuno.

Ogni modulo (anno), è composto da otto/nove weekend (per un totale di 100 ore circa). Ogni anno, vale a dire in ogni modulo, sono trattati degli argomenti a se stanti (mappe diverse e logiche di verifica energetica e trattamento diverse). Per accedere ad un modulo non è necessario aver seguito uno degli altri moduli perché gli argomenti sono diversi da modulo a modulo. Al termine d'ogni annualità singola l'allievo è in grado di sperimentare con risultati soddisfacenti e può da subito applicare il metodo. Al termine dei tre moduli previsti, l'allievo è in grado di operare con risultati professionali di qualità.

DATE LEZIONI E ORARIO: 1. 21-22/11 – 2009 / 2. 19-20/12 - 2009 / 3. 30/31/01 – 2010 /

4. 20-21/02 – 2010 / 5. 27-28/03 – 2010 / 6. 24-25/04 - 2010

7. 29-30/05 – 2010 / 8. 5-6/06 – 2010 / 9. 26-27/06 - 2010

ORARIO: Sabato 9.30-13.00 / 14.00-17.30 e domenica 9.30-13.30 nei weekend sotto elencati.

TOTALE: 100 ORE per modulo

DOCENTI: Dr. Ming Wong e Ing. Alessandro Conte

Il Maestro Ming Wong C.Y., medico tradizionale di Canton, studia e pratica da più di trent'anni la medicina cinese, così come le sette precedenti generazioni della sua famiglia. Insegnamenti gli sono stati impartiti fin dall'infanzia dal suo bisnonno, il medico Wong Mou Wan, famoso soprattutto per l'agopuntura e per il Tou Kung, nonché dalla sua bisnonna, medico anch'essa, nota specialmente per il Cau (Moxa) e i massaggi sui bambini questi, avevano superato i cento anni di età. Ha studiato poi con il Maestro Men Tou Ci, che era stato allievo del bisnonno. Laureatosi alla Scuola di Medicina di Canton, si è specializzato presso l'Istituto di Medicina Tradizionale di Shanghai. Ha esercitato la professione in Cina e a Hong Kong, dove era membro del Consiglio Distrettuale della Sanità.

In Oriente ha pubblicato diversi libri di Medicina Tradizionale, di Arti Marziali, di Tai Ki Kung come principale autore e curatore per l'Istituto di Ricerca in agopuntura di Hong Kong. Ha tenuto cicli di conferenze presso Università e Istituti in Corea, Giappone, Taiwan, Filippine e Cina. Ha viaggiato per tutta la Cina, per scoprire i più autentici medici tradizionali, presso i quali apprendere ogni specie di cura tradizionale. Inoltre, il m° Wong ha anche una conoscenza molto profonda sulla storia della filosofia arcaica taoista.

SEDE: La Gru Bianca, Corso Cadore 27/E, Torino.

COSTO: €1150 + iscrizione €30

Pagina web: <http://www.tuttocina.it/corsi/on-zon-su-riflessologia-plantare.htm>