



# **ACCADEMIA ITALIANA YI QUAN**

## **SCUOLA DI FORMAZIONE PER LO SVILUPPO DI CAPACITA' CORPOREE E MENTALI**

### **INTRDUZIONE : significato ed origini**

YI QUAN : La via dell' armonia del corpo e della mente .

E 'sicuramente la migliore traduzione di quello che può dare al termine Yi Quan, l'osmosi tra YI, il pensiero creativo, la mente, la volontà, l'intenzione più alto, e Quan, che è spesso volgarmente tradotto da un pugno, la boxe, e che significa all'origine "per applicare spontaneamente ciò che il cuore decide".

Rivelato fin dal 1925 dal Maestro Wang Xiangzhai , Yi Quan si unisce alla fonti della arti marziali cinesi , risalente al 12 ° secolo. Tra gli esperti della arti marziali cinesi, è anche conosciuta sotto il nome di Da Cheng Quan.

### **Caratteristiche principali del YI QUAN :**

Ogni movimento è guidato da un pensiero corrispondente (immagine mentale). Grazie a ciò, si riesce a diminuire sempre più la differenza esistente tra il momento della concezione di un movimento e quello della sua realizzazione: la conseguenza, è concretamente operare il collegamento cercato tanto da sempre , l'unione tra il corpo e la mente.

## **La base della PRATICA :**

La base della pratica del Yi-Quan è Zhan Zhuang Gong . Sono posizioni animate dalla formazione di Yi (pensiero, mente, volontà). Il pensiero acuisce diverse parti del cervello e sviluppa i campi sensoriali dell'essere umano. Le fascie delle fibre muscolari obbediscono ai comandi impartiti dal sistema nervoso centrale. Le articolazioni agiscono come leve. La forza vivente che esiste in uno stato latente in ognuno di noi emerge. Tutto il corpo si muove nello stesso tempo. La mente e il controllo del pensiero il Qi, che controlla la forza che può essere esteriorizzata con i sette punti: testa, mano, gomito, spalla, coscia, ginocchio, piede.

Durante la pratica del Zhan Zhuang Gong , il praticante deve generare una forza verso le sei direzioni fondamentali: in alto, basso, avanti, dietro, in apertura, chiusura e come le due direzioni complementari, in spirale. Viene chiamato questo tipo di formazione : radicamento .

YI QUAN predica il controllo dei movimenti dell'immobilità. Prima di esprimere il dinamismo, per comprendere meglio l'azione di inerzia, è necessario controllare i movimenti della immobilità. YI QUAN porta ad occupare il centro per meglio agire in periferia.

## **I benefici della pratica :**

Sviluppo e miglioramento della circolazione dell'energia vitale (QI) nell'essere umano.  
Migliore funzionamento complessivo dell'organismo e unisce un'intensa attività interna con un apparente riposo.

Maggiore vigore

Consente di raggiungere l'armonia del corpo e della mente, e sostiene l'eliminazione delle tensioni muscolari ed emotive.

Maggiore attenzione e concentrazione nelle varie attività quotidiane (studio,lavoro,sport).

Rilassamento muscolare ottenuto dal lavoro dello Yi Quan, che bilancia la corteccia cerebrale.

Bilanciando la corteccia cerebrale, è possibile entrare in uno stato durevole di pienezza .

## **A chi si rivolge :**

Professionisti ,sportivi , artisti , manager , ....chiunque voglia migliorare le proprie capacità'.

Molti sportivi di alto livello hanno studiato i principi dell'Yi Quan e li hanno applicati alla loro disciplina . Gli esempi sono già numerosi : Alain Prost (Formula 1), Bertrand Sébilleau (vincitore del Bol d'Or 1998), Michel Prüfer (campione del chilometro lanciato in occasione dei Giochi Olimpici Invernali di Albertville) e il team francese di atletica 4 x 100 metri (Marie Rose, Sangouma, Morinière, Trouaballe). Ma l'applicabilità di Yi Quan supera il quadro di questo sport. Gli artisti (musicisti, attori, ecc ..) possono utilizzare ad esempio i principi dell' Yi Quan nel loro lavoro, in particolare per le sue doti di concentrazione, per il rilassamento e il posizionamento del corpo nello spazio.

### **Corsi di formazione :**

Ci sono due modalita di accesso allo studio della pratica Yi quan : privata cioe' singolarmente con il docente oppure in gruppo con piu' persone ' .

Vengono studiate possibilita' e training di formazione specifiche a seconda del caso .

### **Per ulteriori informazioni :**

Segreteria organizzativa eventi ed attivita' :

Sig. Antonio Cancian

yiquanitalia@gmail.com - cell.3480140427

Direzione Tecnica :

Sig. Sabino Leone

sabinoleoneyiquan@gmail.com – cell.3315280099

