

ARTI MARZIALI: ARQUATA SCRIVIA SI CONFERMA CAPITALE DELLO XING YI QUAN

Arquata Scrivia, grazie all'operato dell'USAM Karate, è stata confermata come centro di riferimento per il corso istruttori di **Xing Yi Quan** (antica arte marziale interna di origine Cinese) promosso dalla **Nei Dan School del Maestro Flavio Daniele** per le regioni Piemonte, Liguria, Lombardia e Valle d'Aosta.

Dell'arte marziale Xing Yi verrà in particolare studiato lo **stile Xin Yi Quan** - la boxe (quan) del cuore (Xin) mente (Yi) -, che ha mantenuto inalterate le proprie caratteristiche marziali nel corso dei secoli.

Si differenzia dagli altri stili interni più moderni per l'enfasi posta sullo sviluppo cosciente della consapevolezza intuitiva (Xin - Cuore) e dell'istinto selvaggio nel combattimento.

L'allenamento principale consiste nell'acquisire lo spirito e il corpo animale e sviluppare un agire naturale, potente e istintivo.

Programma dei tre anni: studio delle due forme di base, studio delle figure degli animali. Lavoro per lo sviluppo dell'istinto animale, strategie e tecniche di combattimento istintivo in coppia, qi gong dello Xing Yi, didattica dell'insegnamento, fa jin (forza esplosiva), lavoro di condizionamento interno (tendini e legamenti) e esterno (camicia di ferro), nozioni di medicina tradizionale cinese, tecniche di riallineamento strutturale e tecniche per lo yi (potere della mente) per guidare l'energia.

Il corso prevede tre appuntamenti ad ARQUATA SCRIVIA (obbligatori anche per mantenere la qualifica di istruttore) le domeniche 11-10-09, 10-01-10, 02-06-10 dalle 10.00 alle 16.00 presso la Palestra Scuole Medie locale, due appuntamenti a Bologna (raduni nazionali con il Maestro **George Xu**) e 5 a Torino (obbligatori solo per i nuovi iscritti)
Info: 347 8701436 (M° Flavio Daniele)

Da settembre riprenderà inoltre il corso di Xing Yi promosso dall'USAM di Arquata Scrivia che si terrà tutti i Martedì e Venerdì dalle 19.45 alle 21.30 presso le scuole medie locali; potranno accedere a questi complessi allenamenti solo i maggiori di 21 anni.
Info: 347 3590581 (Istruttore Pierluigi Ponzano)



Nelle foto il maestro Flavio Daniele (rosso) ed il maestro George Xu (blu)