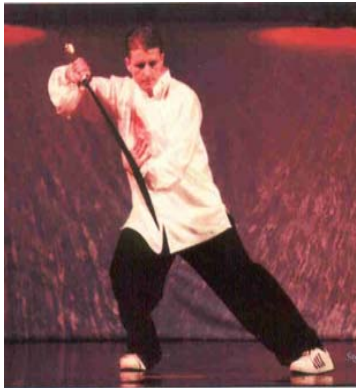


# TAI JI QUAN

s t i l e W u



Associazione Long Quan Nei

*“Concentra lo spirito, pacifica le emozioni,  
regolarizza la circolazione sanguigna,  
fortifica le articolazioni, i legamenti e i muscoli.  
In sostanza rigenera la vita dell'uomo”*

Il **Tai Ji Quan** è una disciplina orientale che consiste nell'esecuzione ripetuta di una lenta sequenza di movimenti del corpo guidati dalle disposizioni della mente. Il risultato corretto del movimento permette di raggiungere il benessere psicofisico.

In particolar modo lo stile WU meglio di altri si adatta alla definizione di meditazione dinamica e ginnastica morbida cinese. Ciò è dovuto alle posture meno accentuate e più morbide e alle sequenze delle tecniche più fluide, lente e armoniche, che lo caratterizzano e differenziano dagli altri stili di Tai Ji Quan. Il programma del corso include tecniche di respirazione, *baduanjin* (esercizi di *qi gong* con la consapevolezza del respiro), *shibaduanjin* (esercizi di stretching e allungamento), forma 83.

con **Alessandro Manenti**

**Alessandro Manenti** si dedica allo studio delle arti marziali dall'età di 12 anni. Dopo una breve esperienza nel Karate Shokotan, inizia lo studio del Gong-fu sotto la guida del Maestro NG Wee Lian, apprendendone lo stile di famiglia di matrice Shaolin con integrazioni Tang oltre alla forma di famiglia di Taijiquan con matrice Yang. Successivamente per alcuni anni studia lo stile Wu di Taijiquan sotto la guida del maestro Zhao Min Hua. Da quasi 10 anni è allievo diretto del Maestro Zu Yao Wu ed è uno dei tre soli istruttori sul territorio nazionale riconosciuti e autorizzati all'insegnamento dal maestro Zu. Nel 2001 fonda l'Associazione Culturale Long Quan Nei ('dentro la sorgente del drago'), attraverso la quale si impegna a divulgare in modo 'tradizionale' le tematiche apprese sotto le guida dei suoi illustri maestri.

NUOVO CORSO

dal 18 GENNAIO  
2010

ORARIO:

lunedì h 10—11.30

**O L T R E D A N Z A**

studio di danza, tecniche corporee, arti espressive, artiterapie  
via Betteloni 43c, Verona

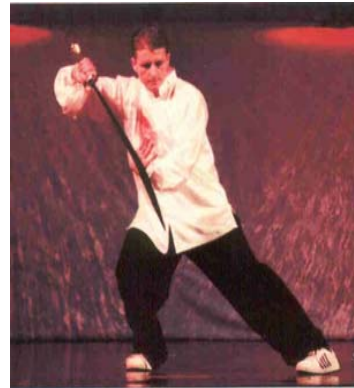
info tel.: 045-8401248 320-1946130

www.oltredanza.it

info@oltredanza.it

# TAI JI QUAN

s t i l e W u



Associazione Long Quan Nei

*“Concentra lo spirito, pacifica le emozioni,  
regolarizza la circolazione sanguigna,  
fortifica le articolazioni, i legamenti e i muscoli.  
In sostanza rigenera la vita dell'uomo”*

Il **Tai Ji Quan** è una disciplina orientale che consiste nell'esecuzione ripetuta di una lenta sequenza di movimenti del corpo guidati dalle disposizioni della mente. Il risultato corretto del movimento permette di raggiungere il benessere psicofisico.

In particolar modo lo stile WU meglio di altri si adatta alla definizione di meditazione dinamica e ginnastica morbida cinese. Ciò è dovuto alle posture meno accentuate e più morbide e alle sequenze delle tecniche più fluide, lente e armoniche, che lo caratterizzano e differenziano dagli altri stili di Tai Ji Quan. Il programma del corso include tecniche di respirazione, *baduanjin* (esercizi di *qi gong* con la consapevolezza del respiro), *shibaduanjin* (esercizi di stretching e allungamento), forma 83.

con **Alessandro Manenti**

**Alessandro Manenti** si dedica allo studio delle arti marziali dall'età di 12 anni. Dopo una breve esperienza nel Karate Shokotan, inizia lo studio del Gong-fu sotto la guida del Maestro NG Wee Lian, apprendendone lo stile di famiglia di matrice Shaolin con integrazioni Tang oltre alla forma di famiglia di Taijiquan con matrice Yang. Successivamente per alcuni anni studia lo stile Wu di Taijiquan sotto la guida del maestro Zhao Min Hua. Da quasi 10 anni è allievo diretto del Maestro Zu Yao Wu ed è uno dei tre soli istruttori sul territorio nazionale riconosciuti e autorizzati all'insegnamento dal maestro Zu. Nel 2001 fonda l'Associazione Culturale Long Quan Nei ('dentro la sorgente del drago'), attraverso la quale si impegna a divulgare in modo 'tradizionale' le tematiche apprese sotto le guida dei suoi illustri maestri.

NUOVO CORSO

dal 18 GENNAIO  
2010

ORARIO:

lunedì h 10—11.30

**O L T R E D A N Z A**

studio di danza, tecniche corporee, arti espressive, artiterapie  
via Betteloni 43c, Verona

info tel.: 045-8401248 320-1946130

www.oltredanza.it

info@oltredanza.it