



Seminario di Nei Gong



Sabato 28 aprile 2018 - ore 15.00
Strada del Cascinotto, 228 - Torino



3° Livello

Muovere la forza nel corpo **La forza a spirale: gli esercizi fondamentali**

M° Mauro Perro

Istruttore di Tai Ji Quan

(Shin Dae Woung Kung Fu & Tai Chi Federation / SFS ASI)

Istruttore di Nei Gong

(WACIMA / Nei Dan School)

Materiale didattico fornito - Esame di livello e attestato - Per maggiori info:

E-mail **info@perroacademy.it**

Siti Web **www.perroacademy.it \ www.shindaewoung.com**

Mobile **331.811.50.98**

FaceBook **Mauro Perro**

(Dal sito: www.perroacademy.it - Tutti i diritti sono riservati)

Cos'è il NEI GONG

Nei Gong è un'espressione in lingua cinese che significa **Lavoro Interno** e che indica un insieme di esercizi che agiscono sulla struttura interna del corpo, a livello **Fisico, Energetico** e **Mentale** per rafforzarlo. Essi sono patrimonio di tutte le arti marziali tradizionali e, nel caso specifico delle arti marziali cinesi interne, sono espressione della cultura degli antichi monaci Taoisti, che li usavano per potenziare il corpo e cercare l'immortalità.

A livello **Fisico**, si studia come creare la forza, rafforzando la parte più interna del corpo: scheletro e articolazioni, legamenti, tendini, muscoli profondi.

A livello **Energetico**, si studia come far circolare la forza nel corpo, sfruttando il radicamento a terra e i percorsi di forza interni, con esercizi di coordinamento, sensibilizzazione e respirazione. Questi esercizi sono anche noti col termine di Qi Gong (Lavoro sull'Energia).

A livello **Mentale**, si studia come guidare con la mente l'energia, mediante l'intenzione, dentro e fuori del corpo, in particolare con esercizi di visualizzazione.

Con il patrocinio di

Hara Kai Dojo
Shin Dae Woung, Sede di Torino
Nuove Vie
La Cabina dell'Arte Diffusa

