



**CENTRO SPORTIVO MARZIALE**  
*ACCADEMIA TAO SHU*  
**SCUOLA DI ARTI MARZIALI CINESI**



M° Roberto Sias

[www.centrosportivomarziale.it](http://www.centrosportivomarziale.it)

## **CORSO DI RESPIRAZIONE DEGLI ORGANI**

Il respiro dalla notte dei tempi è stato sempre utilizzato da molte culture nella storia umana come porta per il contatto con parti di sé. Di questo possiamo vedere molti esempi nella tradizione cinese o comunque nelle tradizioni asiatiche, in moltissime tecniche e percorsi giunti fino a noi.

Il respiro è stato utilizzato da un lato come “Porta” per accedere a parti di sé da un punto di vista energetico e Spirituale, e dall’altro come tecnica per incrementarne il potenziale e l’utilizzo.

Grazie a questi fattori si sono usate queste tecniche per molti millenni per migliorare la salute fisica, la salute mentale e quella energetica di tutti i praticanti di questi percorsi, dalle persone più umili agli imperatori.

Tutte queste conoscenze millenarie derivano dal Qi Gong (L’arte del vitalizzare l’energia interna) e da questo percorso si sono estrapolate queste tecniche millenarie di utilizzo del respiro.

In questo corso si prendono in visione tutte queste tecniche e, praticandole una ad una, si effettua uno studio pratico sulle singole respirazioni.

Durante questo percorso s’imparerà a “fare respirare” gli organi principali del corpo. Questo, secondo la tradizione cinese, ha la capacità di “rinfrescare” e “rivitalizzare” l’organo stesso, dando nuova energia e nuovo Qi all’organo stesso e quindi generare salute per l’intero corpo.

All’interno di questo percorso, inoltre, verranno effettuate due lezioni di metodologia di respirazione occidentale, per fare in modo di creare un punto di congiunzione tra discipline asiatiche e discipline occidentali.

Si utilizzeranno Tecniche e Metodologie differenti provenienti da diversi approcci.

L’intenzione è di creare un ponte tra Oriente ed Occidente, tra Antiche Tecniche e Saggezza Millenaria del Passato, le Scoperte Scientifiche del Presente e le Possibilità per il Futuro.

### Struttura ed iscrizione al corso:

- Il corso è strutturato in dieci incontri
- Al corso possono accedere tutte le persone interessate senza limiti di età
- La prima lezione può essere usata come lezione di prova. L’iscrizione al corso dovrà essere formalizzata entro la lezione successiva. Dal mese di gennaio non saranno più ammesse iscrizioni.
- Portare il Certificato Medico di buona salute o sua copia

### Partecipazione a distanza

- In caso di impossibilità alla presenza si potrà partecipare anche in diretta via Skype, mantenendo la struttura espressa precedentemente.
- Per la modalità specifica della partecipazione, sentire direttamente la segreteria o mandare una email al Centro Sportivo Marziale
- L’iscrizione dovrà essere fatta come per la partecipazione in presenza

## Date ed orari del corso:

<b>Giorno</b>	<b>Data</b>	<b>Orario</b>	<b>Programma</b>
Sabato	22-ott-22	15,00 – 18,00	Tipi di respiro e sue differenziazioni
Sabato	19-nov-22	15,00 – 18,00	Respirazione della pelle
Sabato	17-dic-22	15,00 – 18,00	Ripasso + Respirazione organo Milza e Pancreas
Sabato	23-gen-23	15,00 – 18,00	Ripasso + Respirazione organo Fegato
Sabato	25-feb-23	15,00 – 18,00	Ripasso + Tecnica Breathwork - Spinal cord
Sabato	25-mar-23	15,00 – 18,00	Ripasso + Respirazione organo Stomaco
Sabato	29-apr-23	15,00 – 18,00	Ripasso + Respirazione organo Rene destro e sinistro
Sabato	27-mag-23	15,00 – 18,00	Ripasso + Respirazione aurica
Sabato	03-giu-23	15,00 – 18,00	Ripasso
Sabato	17-giu-23	15,00 – 18,00	Mindfulness e Respirazione Coerente - Kit per alleviare ansia e stress:

## Costi del corso:

- Costo del corso: **400 Euro**
- Per gli allievi del corso di Qi Gong dell'Accademia Tao Shu: **350 Euro**
- Tessera assicurativa annuale CSEN: **30 Euro**

Il pagamento del corso può essere suddiviso in due parti concordabili con la segreteria. Per chi lo segue a distanza può eseguire il bonifico tramite le seguenti coordinate bancarie:

Centro Sportivo Cosmofit - Iban: IT58U0853030540000750196018

## Per informazioni:

**Centro Sportivo Marziale, Corso Vercelli 444, Ivrea (To) Tel. 0125-676466**

Email: [info@centrosportivomarziale.it](mailto:info@centrosportivomarziale.it)

Per ulteriori informazioni sul corso o su altri corsi proposti dall'Accademia Tao Shu potete rivolgervi al **M° Roberto Sias Tel. 347/7276541** oppure al sito **www.centrosportivomarziale.it**