

# IVG

## Al "Savona Taiji" per allontanare stress e malessere

di Redazione

02 Ottobre 2010 - 9:26



**Savona.** Ispirato allo straordinario evento di "Roma Taiji" che ha riempito lo stadio dei marmi con una numerosissima partecipazione di praticanti, "Savona Taiji 2010" un evento Taiji aperto a tutti si svolgerà nello scenario di una delle più importanti piazze della città di Savona, sabato 9 ottobre con inizio alle ore 16,30.

Un evento dedicato all'antica disciplina orientale che ha come obiettivi il miglioramento della salute e l'armonia della mente con il corpo. La pratica del Taiji con i suoi movimenti lenti e armoniosi, insieme con una corretta respirazione, conducono le persone di qualsiasi età ad uno stato ottimale di completo rilassamento fisico e mentale: calma il sistema nervoso, migliora il ritmo cardiaco e la circolazione del sangue, scioglie le rigidità muscolari e migliora l'equilibrio. L'incontro aperto a tutti, sarà tenuto dal Gran Maestro Li Rong Mei, pluricampionessa mondiale di Taiji e Wushu, laureata all'università di Shanghai in scienze motorie, responsabile europea della scuola di Taiji Yang di Yang Chen Fu, Direttore Tecnico Nazionale per il settore Wushu/Taiji del CSI, Insegnante Tecnico Nazionale per il Taiji Yang tradizionale presso la FIWUK Federazione Italiana Wushu Kung Fu.

Il Maestro ci guiderà alla scoperta di quest'arte millenaria per poter trovare la calma e la quiete che troppo spesso dimentichiamo nel lasciar posto alla fretta e allo stress. La manifestazione è organizzata dall'associazione "Fiore d'Inverno" di Savona con il patrocinio del Comune di Savona, della Provincia di Savona e del Csi. Al termine della manifestazione, previsto per le ore 18,00 alla libreria Ubik verrà trasmesso un documentario realizzato dalla regista Rai Alessandra Populin che prendendo spunto dal libro "il Taijiquan Corpo che pensa mente che muove" ripercorre i luoghi dell'infanzia del Maestro Li Rong Mei dai centri di alta specializzazione ai luoghi sacri dell'arte marziale come Shaolin e Wudang offrendo un viaggio all'interno della società cinese, delle sue apparenti contraddizioni dove passato e futuro sono spesso le facce di una stessa

medaglia.

Per finire, il giorno dopo, domenica 10 ottobre 2010 al palazzetto dello Sport di C.so Tardy & Benech il Maestro terrà un seminario di Taiji a partire dalle ore 10 per poter approfondire quest'antica arte cinese. Il Gran Maestro ci insegnerà ad abbandonare i pensieri, ad ascoltare il nostro corpo senza aver fretta, perché ogni passo è scandito secondo un ritmo millenario. L'associazione "Fiore d'Inverno" di Savona, ha lo scopo di far conoscere e diffondere il Taiji a chi ne vorrà condividere l'essenza, l'armonia e il pensiero della Scuola, che semplicemente dice: "nella quiete il pensiero diventa corpo in movimento".