

## ORARI E CORSI

I corsi si tengono nella nostra sede di Via Righi, 13 a Lissone.

### Martedì

19:00 – 20:30

Qi gong / Taiji quan  
meditazione ZEN  
(Ins. Lorella Meana  
e M° Francesco Rossena)

### Mercoledì

19:00 – 19:45

meditazione ZEN  
(M° Francesco Rossena)

### Giovedì

19:00 – 20:30

Qi gong / Taiji quan  
(Ins. Marco Boschi)

### Venerdì

19:00 – 20:30

Qi gong / Taiji quan  
meditazione ZEN  
(Ins. Marco Moleri)

## DOJO di LISSONE

La nostra scuola, affiliata alla UISP e riconosciuta dal CONI, fa parte dell'Accademia di arti marziali Tokitsu Ryu Italia che ha l'obiettivo di promuovere la conoscenza e la diffusione delle arti marziali attraverso il metodo del suo caposcuola M° Kenji Tokitsu.

Per ulteriori informazioni visita il sito ufficiale: [www.tokitsuryu.it](http://www.tokitsuryu.it)



## COME ISCRIVERSI

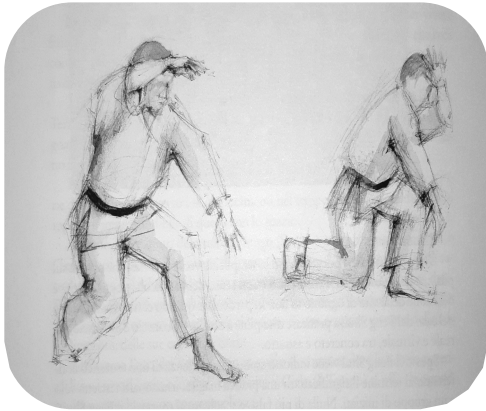
Per ricevere ulteriori informazioni e poter effettuare le lezioni di prova contattaci direttamente:

**E-mail:** [tokitsuryu.lissone@gmail.com](mailto:tokitsuryu.lissone@gmail.com)



**A.S.D.  
TOKITSU RYU  
LISSONE**

**Via Righi, 13 Lissone**



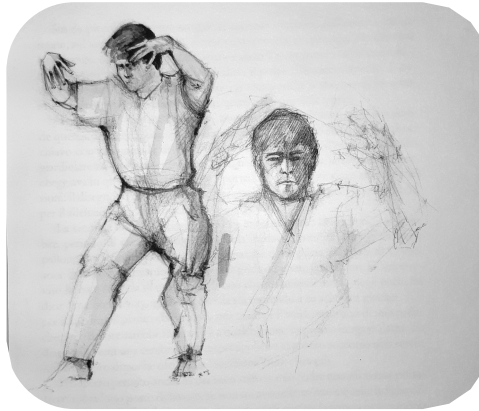
## TAIJI QUAN

È un'arte marziale cinese molto antica che è anche un metodo di allenamento. È fatto di gesti lenti, movimenti morbidi ed esecuzione armonica attraverso i quali sviluppare velocità e forza. Sequenze e tecniche che attivano in profondità ogni parte del corpo, sviluppando una sincronia e un dinamismo fisico che generano, ad ogni età, l'energia vitale che è la base del nostro benessere.

Il benessere è una sensazione concreta, la percezione fisica di uno stato di serenità, di salute, di forza; nasce dall'equilibrio tra lo stato fisico e quello mentale.

Ricerca il benessere significa creare nuovi legami tra mente e corpo.

La pratica del Tai Chi Chuan ci permette di costruire una nuova sensibilità su ciò che è positivo e fonte di serenità e ci insegna come proteggerci dallo stress e dagli stimoli negativi.



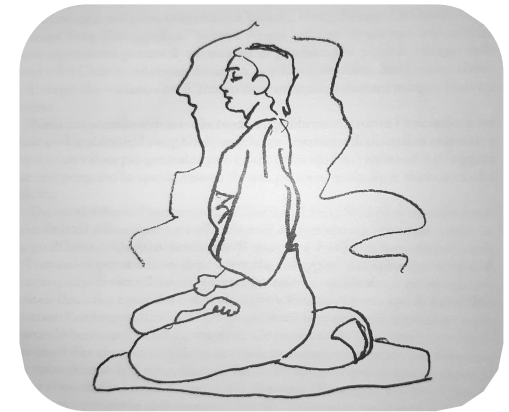
## QI GONG

È una pratica cinese molto antica che ci indica un insieme di tecniche o esercizi (gong) attraverso i quali riusciamo a fluidificare i meridiani e a far circolare in modo corretto l'energia (il qi) mantenendo così un buon livello di salute e benessere.

Gli aspetti caratterizzanti di questa pratica sono: respirazione, rilassamento, concentrazione, visualizzazione.

Attivando il nostro corpo attraverso l'esecuzione di questi semplicissimi esercizi riusciamo a sviluppare potenzialità fisiche e psichiche che sono latenti in ognuno di noi.

Attraverso la pratica del Qi Gong siamo in grado di sviluppare un nuovo sguardo interiore e di accrescere la nostra capacità di percepire e capire quello che il nostro corpo ci dice attraverso le diverse sensazioni fisiche o i diversi stati emotivi.



## MEDITAZIONE ZEN

Per comprendere a fondo una qualsiasi tecnica bisogna ripeterla centinaia di volte, ma se la ripetizione non è fatta con la necessaria concentrazione dopo poco diventa noiosa e non dà alcun frutto. Concentrarsi significa mettere tutti noi stessi in un gesto, scaricare in esso tutta la nostra energia, per poi ricaricarsi nuovamente. Solo ciò che è vuoto, infatti, può essere riempito di nuovo.

Durante la meditazione Zen la costante concentrazione sulla postura, sulla respirazione e sull'atteggiamento dello spirito, svuota la nostra mente dalle eccessive preoccupazioni, dall'affastellarsi dei vari pensieri, dalle ansie e dai dolori. Pian piano ci si trova a muoversi in un orizzonte più ampio, senza i limiti e le contraddizioni di uno sguardo piccolo, egoistico, limitato in se stesso.

Praticare za-zen genera forza, equilibrio, serenità e un senso di libertà che trasforma il nostro rapporto con il mondo, rendendolo spontaneamente più creativo.