



武術

Sommario:

Piccoli Infortuni	
Grandi Dolori.....	2
Omeomesoterapia del Viso.....	3
Il Riscaldamento.....	3
Quaderno Tecnico.....	4
Le Foto del Mese.....	5
Stage Tecnico.....	6
Glossario dei Termini.....	7
Calendario degli Eventi S.T.A.M.....	8

Editoriale

Saluti a tutti e ben tornati dalle vacanze natalizie.

Con l'inizio di questo anno molte cose sono cambiate dentro la S.T.A.M. i nostri corsi ora sono codificati in diversi gradi di studio, con la presenza necessaria quindi di un metodo per la classificazione di questi gradi, in tal caso abbiamo deciso di inserire il metodo dei gradi e delle cinture colorate per poter ordinare e organizzare meglio i nostri studi e insegnamenti, con l'inizio del 2007 la nostra scuola è in grado di stabilire l'anno zero per la formazione di praticanti capaci di rappresentare pienamente lo spirito della S.T.A.M. in un futuro non molto lontano i migliori studenti potranno decidere di formar parte del corpo istruttori della S.T.A.M. in modo da diffondere ai più gli insegnamenti del nostro maestro Liu Xi Fong, e lo stile della nostra famiglia: il Ta Fang Tao, nelle sue diverse specialità: quali il **Ta Fang Tai Chi Chuan Kung Fu**, il **Ta Fang Wu Qin Shi Kung Fu** ed il **Ta Fang Ving Chung Kung Fu**.

Anche il sito web della S.T.A.M. viene rinnovato ed ampliato con nuove sezioni tematiche e diverse informazioni utili per l'allenamento a casa e per lo studio teorico, vengono infatti approfondite le informazioni riguardante il Ta Fang Tao, le filosofie orientali, le arti marziali in generale, la nuova sezione "Training" presenterà diversi esercizi fisici per potersi allenare a casa usando il minimo indispensabile.

Sul sito della S.T.A.M. sono presenti anche le dispense di studio per i diversi corsi di Tai Chi Chuan Kung Fu e di Ta Fang Tao Kung Fu, le quali servono per approfondire le diverse tematiche trattate nelle singole lezioni, ed è proprio su queste dispense che verranno fatti i diversi esami teorici da eseguire nel prossimo mese di dicembre.

Possiamo anche scaricare i moduli di iscrizione alla S.T.A.M. dalla apposita sezione, così come visitare il quaderno tecnico e visionare i filmati o le fotografie riguardante le spiegazioni delle tecniche più semplici.

Poiché il confronto è necessario ed elementare per una crescita concreta la S.T.A.M. ha ampliato anche la sezione riguardante le arti marziali in generale, nonché sono presenti anche diversi articoli di altri gruppi marziali i quali cortesemente collaborano con il nostro gruppo, così possiamo vedere le pubblicazioni riguardanti il Hwang Rang Do, il Wing Tsun, il Kravmaga, il Tae Kwon Do, ecc.

In questo modo **scuola-taoista.it** ha superato facilmente le 200 pagine d'informazioni riguardanti la S.T.A.M. e le arti marziali, diventando uno dei più grandi centri d'informazioni marziale in circolazione nella rete.

Per quel che riguarda la didattica la S.T.A.M. organizza diversi eventi per lo studio collettivo di tecniche specifiche tramite gli stage e i seminari tecnici, i quali sono incentrati su singoli aspetti di volta in volta diversi, in modo da purificare la tecnica dagli errori acquistati durante la pratica, così facendo siamo in grado di trasmettere le conoscenze in modo limpido e concreto, per questo è importante la vostra partecipazioni a tali eventi, in modo tale da poter confrontare le tecniche apprese nelle diverse sedi unificando la pratica.

M° Jaime Luis Vizconde





Piccoli Infortuni Grandi Dolori M° Jaime Luis Vizconde

Nella pratica delle nobili Arti Marziali chi non ha mai subito degli infortuni durante le lezioni? Spesso accade che i principianti, per motivi di fretta o semplice disattenzione, si procurino dei traumi alquanto lievi ma di un grande fastidio per la loro pratica, in questo modo non solo perdono del tempo prezioso per loro stessi ma, il dolore causato da questi infortuni non consente loro di riprendere la concentrazione adatta a continuare la pratica e continuare ad essere con la mente sperduta nel sopportare il dolore aumenta la probabilità di farsi ancora del male e di imparare in modo sbagliato ciò che tanto ci appassiona.

Questi, ad esempio, sono alcuni dei piccoli infortuni che si possono avere durante le lezioni:

Torsione delle caviglie mentre si fa la corsa.

Scivolamenti e cadute impreviste con probabilità di contusioni più o meno gravi.

Strappi muscolari a causa dello stretching.

Crampi Muscolari.

Bruciature della pelle (delle nocche delle mani ad esempio) mentre si lavora a coppia o al sacco.

Traumi a causa degli scambi tecnici con uno o più compagni sia a mani nude o mentre si eseguono tecniche con le armi.

In molti casi questi infortuni che possono danneggiare in modo più o meno serio la nostra struttura fisica e quindi impedirci di continuare con la pratica delle Arti Marziali per un determinato periodo di tempo, possono essere evitati usando semplicemente l'attenzione e la concentrazione su ciò che stiamo facendo, in questo modo ricordo che l'astuzia sta nel prevenire eventuali incidenti usando un corretto atteggiamento mentale. Con atteggiamento mentale intendiamo il modo con il quale la mente, e quindi la nostra coscienza, si avvicina alla pratica delle nobili Arti Marziali, dobbiamo cercare di abituare il nostro pensiero al fatto che la pratica di un Arte Marziale non è uguale a quella di uno sport per cui impariamo qualcosa di non inerente alla vita quale essenza, ma un Arte Marziale è la pratica delle tecniche di combattimento, dello studio del combattimento come mezzo per sopprimere l'avversario nel minor tempo possibile e con il minor rischio per la propria persona e per quella di eventuali soggetti. L'atteggiamento marziale della mente ci consente l'intuizione e, grazie alle tecniche marziali, la consapevolezza del rischio che implica l'eseguire le tecniche di combattimento, questo non solo ci aiuterà a trovare lo spirito veritiero ed elementare delle nobili Arti Marziali, ma ci permetterà anche di mantenere un corretto atteggiamento nel confronto della pratica marziale e quindi l'essere attenti ai probabili pericoli sarà facilitato, in questo modo molti infortuni si eviteranno se il praticante avrà trovato la concentrazione adatta alla sua pratica e seguirà le istruzioni del suo insegnante nel modo corretto. Ma come tutti sappiamo l'imprevisto può turbare anche la mente più calma e concentrata e quindi togliere per pochi momenti quella sicurezza che si ha; ciò che resta importante però è il non lasciarsi portare dalla paura dell'imprevisto o dalla voglia di trovare una soluzione il più in fretta possibile, ma cercare nel possibile di ritrovare la chiarezza mentale e l'agire giustamente.

E' importante inoltre rispettare e mantenere le regole di sicurezza proprie di ogni scuola, nonché cercare i metodi più adatti alla protezione durante la pratica, soprattutto quando si eseguono gli scambi tecnici a coppia o in gruppo, per cui dovrebbe essere regola comune a tutti che ogni praticante abbia sempre pronto le proprie protezioni quali: casco integrale, bende alle mani, alle ginocchia e ai piedi (soprattutto quando si lavora al sacco), paraseno e conchiglia, paratibie, ecc. Eseguire un corretto stretching solo e soltanto dopo aver riscaldato sufficientemente le parti utilizzate nello stretching, questo aiuta a diminuire la probabilità che si producano degli strappi muscolari. Mantenere l'ordine e l'attenzione non sarà mai una fatica sprecata poiché aiuterà sempre al bene comune e alla sicurezza di tutti i praticanti. Nel caso vi siano stati degli incidenti, la cosa importante è rendersi atto di questo e aspettare il giusto tempo per guarire senza farsi prendere dalla fretta o dalla paura di seguire le lezioni, se commettiamo degli errori bisogna non dimenticarli, ma averli sempre presente in modo che essi non si ripetano più.



Omeomesoterapia del Viso

Dr. Claudio Gentili



La parola omeomesoterapia significa mesoterapia omeopatica applicata sui punti dell'agopuntura cinese; con i farmaci omeotossicologici si segue la via della stimolazione dei tessuti affinché recuperino la loro naturale funzionalità biologica.

Con la omeomesoterapia non si potranno riempire gli avvallamenti o far scomparire le rughe, ma come risultato si otterrà un ringiovanimento globale, un rassodamento dei tessuti, un apprezzabile distensione delle rughe. Il collagene omeopatico non ha niente a che vedere con il tradizionale collagene; si tratta di un organo terapeutico di derivazione suina, omeopatizzato alla diluizione D6 o D8.

Il miglioramento è progressivo e il risultato finale è un viso disteso, riposato e una pelle compatta e luminosa. Al contrario del collagene allopatico, il collagene omeopatico può essere iniettato sia sul collo che sul décolleté con il risultato di migliorare la tonicità e la compattezza della cute anche in queste zone. Il biolifting del viso e del collo può essere eseguito sia come terapia, che come prevenzione, le infiltrazioni di collagene omeopatico hanno una straordinaria efficacia preventiva nel mantenere la giovinezza del viso.

La terapia si può cominciare verso i 30 anni a meno che la pelle non sia già particolarmente danneggiata dal troppo sole, dal fumo, o da un comportamento di vita particolarmente stressante per il fisico. In genere si eseguono 10 trattamenti con cadenza settimanale, con sedute di mantenimento che potranno essere a cadenza mensile.

L'omeomesoterapia si esegue con ago da meso da 4 mm. i punti di agopuntura saranno i seguenti: 18GI, E4, E5, TR23, VB1, IG19. Per chi non conosce l'agopuntura i punti si trovano sul viso lateralmente al margine della bocca, del naso e degli occhi.

Mi auguro di essere stato abbastanza chiaro nel descrivere questa tecnica, posso dire che i risultati sono sorprendenti. Inoltre questa tecnica può essere applicata in altri punti del corpo e in special modo per combattere la cellulite in maniera naturale.

Il Riscaldamento

M° Jaime Luis Vizconde

E' la fase iniziale dell'allenamento da eseguire ad ogni lezione, il riscaldamento ci consente di attivare il corpo e prepararlo ad uno sforzo maggiore da eseguire immediatamente dopo, quali esercizi di stretching o di potenziamento. A seconda del tipo di sforzo o esercizio da eseguire, il riscaldamento può essere diviso in due tipi:

Riscaldamento Generale

Riscaldamento Specifico

Il Riscaldamento Generale è quello più comunemente usato durante le lezioni standard di allenamento, ed ha una durata abbastanza ridotta. Composto da pochi esercizi di base, il riscaldamento generale, può essere praticato quando si ha poco tempo a disposizione per eseguire tutta la sessione di allenamento fisico/ tecnico, lavorando sui maggiori gruppi muscolari e articolari. Questo tipo di riscaldamento può avere una durata massima tra i 10/ 15 minuti di esecuzione, gli esercizi più usati per il riscaldamento generale sono: La corsa, il salto della corda, le flessioni sulle braccia e sulle gambe, le oscillazioni degli arti inferiori, superiori e del tronco.

Il riscaldamento Specifico lavora con maggiore attenzione sui singoli gruppi muscolari e articolari, può essere eseguito come ginnastica a sé stante poiché è composto da diversi esercizi per ogni sezione del corpo. Questo tipo di riscaldamento va eseguito soprattutto nelle sessioni di allenamento dove si desidera lavorare maggiormente sugli esercizi di stretching o di allungamento, poiché consente al corpo di acquistare pian piano la condizione necessaria per praticare lo stretching nella maggiore sicurezza possibile. Il riscaldamento specifico può avere una durata tra i 40- 60 minuti per cui è necessario programmare e scegliere con cura la sessione di allenamento.



Quaderno Tecnico S.T.A.M. Tecnica: Affondo di Sciabola



Posizione di Guardia di sciabola (1° Guardia)



Fase di Carico della sciabola, lama parallela a terra, braccio sx in avanti leggermente flesso al gomito



Affondo di sciabola su Gong Bu



Novità: Le Foto del Mese



Foto di Gruppo dei partecipanti allo stage di Dao Shu, l'Arte della Sciabola cinese. Svoltosi il 16 Dicembre 2006 nella palestra Olympia Via dei Gelsi 130.



Un momento dello Stage/ Raduno di Ta Fang Tai Chi Chuan svoltosi il 18 Novembre 2006 presso l'ASS. Cult. Officina Dinamo





Stage Tecnico Er Po Kune Bien

Lo Stage avrà come motivo lo studio delle principali tecniche di base dell'uso del bastone snodato a due sezioni, più conosciuto con il termine giapponese Nunchaku



Lo Stage sarà tenuto dal M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde

24 Febbraio 2007
Dalle 15:30 alle 17:30

Presso la Palestra Olympia Via dei Gelsi 130, Centocelle Roma

Quota di Partecipazione Adulti: 30,00 euro
Quota di partecipazione studenti: 25,00 euro

Per maggiore informazioni:

<http://www.scuola-taoista.it>
info@scuola-taoista.it
Cel.3349508055

Per la tua pubblicità in questo spazio scrivi a:
redazione@scuola-taoista.it





Glossario dei Termini- Terza Parte

<p>Posizione dei Tre Cerchi: postura usata nella pratica del kung fu taoista e nel chi kung per sviluppare la forza interiore e la meditazione.</p> <p>Punti Energetici: punti sulla superficie del corpo in cui l'energia interna può essere raggiunta dall'esterno.</p> <p>Raccolte Taoiste: dall' epoca Han in poi sono stati raccolti numerosi testi taoisti, la "Collezione Taoista Ming" conta di 5485 volumi.</p> <p>Respirazione Addominale: tecnica del chi kung per inspirare l'energia cosmica e immagazzinarla nell'addome.</p> <p>Respirare coi Talloni: tecnica chi kung della scuola confuciana per inspirare energia fino ai talloni.</p> <p>Respirazione della Tartaruga: tecnica chi kung di respirazione che imita quella della tartaruga e favorisce la longevità.</p> <p>Respirazione Fetale: tecnica Taoista di chi kung che imita il "respiro" del feto nel utero materno.</p> <p>Respirazione prolungata (o Piccolo Circuito): tecnica taoista per canalizzare l'energia cosmica verso il basso, sull'estremità del coccige, e poi in alto, verso la nuca.</p> <p>Santi Celesti: nella filosofia Taoista ci sono cinque livelli di santità: santi celesti, divini, terreni, umani e spirituali.</p> <p>Scuole Esterne: arti marziali cinesi derivanti dello Shaolin e che prediligono l'uso della forza esterna (meccanica- muscolare).</p> <p>Scuole Interne: arti marziali cinesi derivanti di Wu Dang e sviluppano la forza interna (Chi).</p> <p>Stagni d'Oro: espressione criptica poetica per indicare i genitali femminili, da cui il maschio risucchia gli umori vaginali per ringiovanire.</p>	<p>Succhi di Giada: le secrezioni vaginali prodotte durante il rapporto sessuale, le quali (secondo l'alchimia taoista) il maschio succhia col pene per ringiovanirsi.</p> <p>Tai Chi Chuan: famoso stile di arte marziale i cui nome indica il cosmo supremo</p> <p>Tan Tien: campi energetici. Benché nel corpo ci siano diversi campi energetici, solitamente col termine Tan tien s'intende quello intermedio, situato sotto l'ombelico.</p> <p>Tao: il fondatore del taoismo, Lao Tze, disse che qualcosa che è la verità o realtà suprema, può essere sperimentato solo tramite la pratica, quindi non è esprimibile a parole, ma chiamato per convenienza Tao(via).</p> <p>Tao te Ching: famoso libro e pietra angolare del taoismo filosofico e pratico, scritto da Lao tze, scritto in codice e di linguaggio simbolico.</p> <p>Taoismo: secondo la tradizione la sua fondazione è data a Lao tze e la sua perfezione a Chuang Ztu. Tuttavia, numerosi maestri hanno affermato che la pratica e la filosofia taoista nacquero al tempo di Huang Ti (Imperatore Giallo) nel 2200 a.C. Lo scopo finale del Taoismo è l'unione del uomo col cosmo.</p> <p>Tao di Ying e Yang: pratica taoista comprendente tutte le tecniche di chi kung di carattere sessuale, conosciuta anche come pratica della "Doppia coltivazione", mantenuto in segreto dai monaci taoisti.</p> <p>Tecnica per Trasformare l'Energia in Essenza: esercizi di chi kung con cui si trasforma l'energia vitale in vitalità sessuale.</p> <p>Tecnica di Trattene l'Oro: tecnica di chi kung taoista per trattene l'ejaculazione in modo da prolungare il rapporto sessuale.</p> <p>Tecnica per prelevare lo Yang: esercizio di chi kung per intensificare la vitalità sessuale maschile.</p>
---	--





Calendario degli Eventi S.T.A.M.

Data	Evento	Luogo	Docente	Contatto
24 Febbraio 2007 Dalle 15:30 alle 17:30	Stage Tecnico "Er Po Kune Bien" (Nunchaku)	Roma - Pal. Olympia Via dei Gelsi 130	M° Jaime Luis Vizconde	info@scuola-taoista.it
17 Marzo 2007 Dalle 09:00 alle 12:00 e Dalle 15:00 alle 17:30	1° Seminario Tecnico Il Combattimento a mani nude	Roma - Pal. Olympia Via dei Gelsi 130	M° Jaime Luis Vizconde	info@scuola-taoista.it
14 Aprile 2007 Dalle 15:30 alle 17:30	Stage Tecnico "Bastone a Gomito" Ton Fa	Roma - Pal. Olympia Via dei Gelsi 130	M° Jaime Luis Vizconde	info@scuola-taoista.it
12 Maggio 2007 Dalle 16:00 alle 18:00	Stage Tecnico "Ta Fang Tai Chi Chuan"	Roma- Sala O. Dinamo Via G. Brancaleone 58	M° Jaime Luis Vizconde	info@scuola-taoista.it
09 Giugno 2007 Dalle 15:30 alle 17:30	Stage Tecnico "Qian shu, l'Arte della Lancia"	Roma - Pal. Olympia Via dei Gelsi 130	M° Jaime Luis Vizconde	info@scuola-taoista.it
09 Giugno 2007	Cena Scuola per Pausa Estiva	Da definire		info@scuola-taoista.it
14 Luglio 2007 Dalle 15:30 alle 17:30	Stage Tecnico "Tecniche di Calcio"	Roma - Pal. Olympia Via dei Gelsi 130	M° Jaime Luis Vizconde	info@scuola-taoista.it

