



Stage Con il Maestro **FLAVIO DANIELE**

Il Potere del Qi/Ki

(energia interna)

nelle

Arti Marziali

DOMENICA 20 maggio 07

ore 10,30 – 12,30 * 14,30 – 17,30

PALESTRA SCUOLE LEONARDO SCIASCIA

VIA DOMENICO LUPATELLI, 1

(ZONA PORTUENSE – VILLA BONELLI)

ROMA

Gli antichi metodi di Nei Gong

(*allenamento interno energetico*)

per sviluppare

il corpo marziale

e coniugare:

POTENZA ED ELASTICITA'

VELOCITA' E COORDINAZIONE

STABILITA' E DINAMISMO

ESPLOSIVITA' E RILASSAMENTO

Il M° Flavio Daniele, responsabile nazionale Fesik settore Taiji Quan (Tai Chi Chuan) e Arti Marziali interne, caposcuola Nei Dan School, 3° dan Karate Shotokan ha cominciato la pratica delle arti marziali nel 1967. E' uno dei maestri italiani più rappresentativi a livello internazionale.

Info: neidan@libero.it - Tel 3478701436 – www.taichineidan.com– www.fesik.org

Marcello Giusti 3494504749, Stefano De Polis 3389830183

Estratto dei risultati delle ricerche e sperimentazioni sul Nei Gong presso la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Bologna condotte dall'equipe del prof Carmelo Di Stefano pubblicati su Samurai di giugno 2003

Il Nei Gong (lavoro interno) è uno dei pilastri fondamentali della pratica dell'arti marziali. Questo tipo di lavoro sulla struttura interna e profonda del corpo comincia con lo sviluppo della forza elastica esplosiva per mezzo degli esercizi di POWER STRETCHING.

Il power stretching applicato alle arti marziali aumenta le percentuali d'utilizzo d'energia interna, innalza il livello psicofisico, migliora l'efficienza fisica e funzionale, aiuta a rimetterci in forma.

L'intero organismo corporeamente, soprattutto la muscolatura, si arricchisce d'energia, contemporaneamente si affinano le capacità senso-percettive e neuromotorie, compresi l'equilibrio, la postura, la coordinazione. Inoltre aumenta lo stato di veglia, il tempismo percettivo-esecutivo, si sviluppano meglio le qualità psico-intellettive, s'incrementano: forza, potenza, resistenza ed elasticità. Gli schemi mentali di movimento si programmano e riprogrammano con costante alternanza, aumenta l'armonia, la fluidità e la morbidezza di movimento; inoltre si raggiunge un giusto posizionamento, orientamento, proiezione e penetrazione del corpo nello spazio e nel tempo

[...] Il power stretching del Nei Gong con la sua scientificità d'arte e scienza è una forma d'allenamento naturale che:

- a) ci rende più forti, veloci, flessibili, permette lo sviluppo e l'incremento dei processi di tutte le potenzialità energetiche-cerebrali, mentali e corporee;**
- b) allena tutte le strutture nervose, muscolari e funzionali in maniera globale ed intelligente;**
- c) aiuta ad automatizzare, perfezionare e padroneggiare la forza esplosiva integrata nelle tecniche della gestualità sportiva in generale e in modo specifico delle arti marziali,**
- d) interessa i tre livelli neurologici funzionali: spinale, tronco encefalico, corticale.**

[...] In ogni situazione si può così percepire qualsiasi variazione interna-esterna e anticipare, fronteggiare e rispondere contro il bersaglio tempestivamente, **in tempi infinitesimali brevi, con tutta l'energia-forza che c'è dentro.**

[...] Campi di applicazione del Power Stretching
Per i suoi effetti può essere applicato in campo sportivo, terapeutico-riabilitativo e in tutti i settori della motricità e del benessere psicofisico e della salute in generale.

Tutto il lavoro di power stretching, progettato sui principi delle arti marziali adattate, ha funzionato come meccanismo di compensazione, favorendo le sinergie muscolari, equilibrando e attenuando le tensioni, stabilizzando tutto il sistema neuro-motorio, migliorando le prestazioni.

I risultati raggiunti dai partecipanti sono stati eccellenti, hanno superato ogni aspettativa, e questo ci autorizza a sottolineare che i valori terapeutici e di recupero del power stretching sono significativi e reali.

Prof. Carmelo Di Stefano Docente di Teoria Tecnica e Didattica dell'Attività Motoria e Sportiva Adattata presso la Facoltà di Scienze Motorie Università di Bologna