

**LA NOSTRA ACCADEMIA
PROPONE**

Wushu Gungfu

A partire dai 4 anni

Cailifo Gungfu

Per adulti donne e uomini

Taijiquan

Per adulti donne e uomini

Qigong e Doyin

Meditazione Cinese

e terapie per la salute

Anmo Tuina

Micromassaggio Cinese

Sanshou e Shoot boxe

Combattimento Sportivo e

Professionistico

Street Fighting

Educazione all'autodifesa



L'ASSOCIAZIONE

L'accademia di Arti Marziali Cinesi I.A.C.M.A. promuove corsi ed attività indirizzate a favorire lo sviluppo e l'arricchimento della personalità tramite l'esercizio e le discipline educative Orientali.

L'insegnamento, fonda i suoi cardini nei principi culturali delle discipline Orientali, includendo oltre alla pratica, anche gli approfondimenti della filosofia, dello studio della lingua, della scrittura e della cultura in generale.

Ufficialmente riconosciuta dai principali organi Internazionali del settore, la I.A.C.M.A., guidata dal Maestro Isidoro Li Pira (responsabile tecnico Europeo), ha sedi in Svizzera, in Italia, in Spagna e nella ex Jugoslavia ed è in continua espansione.

Ad avvalorare l'alta specializzazione dell'Accademia, nel settore delle discipline Orientali, sono: la continuità dei programmi d'insegnamento, gli aggiornamenti innovativi ed il costante riscontro dei propri contenuti didattici in campo internazionale.

Gli insegnanti I.A.C.M.A., accuratamente preparati, permettono di diffondere l'educazione alle discipline Orientali a tutte le fasce di età senza limitazioni di sesso.

Grazie alla propria professionale esperienza la I.A.C.M.A. è in grado di offrire i propri insegnamenti ad un vasto repertorio di utenti a partire dai 4 anni fino ai corsi per la terza età.

I corsi, che nel Canton Ticino coprono le città di Lugano, Bellinzona, Locarno e Sementina, hanno luogo nel corso di tutti i dodici mesi dell'anno.

Durante i periodi estivi infatti, l'accademia propone corsi di specializzazione, come colonie, settimane di approfondimento e viaggi studio.

Tutto questo unito a un'intensa campagna di divulgazione (stages, campus, conferenze, corsi di formazione ecc.), rende la I.A.C.M.A. un punto di riferimento nel settore delle discipline Orientali.

IACMA
International Academy of Chinese Martial Arts

Via Sonvico 9 (zona Resega Lugano)
CH - 6952 CANOBBIO (sede postale)

Tel. / Fax: +41 91 941 78 66

Mobile: +41 79 409 52 94

E-mail: info@iacma.com segreteria@iacma.com

www.iacma.com



www.iacma.com

**Accademia di arti
marziali cinesi,
discipline Orientali e
terapie naturali**



**L'ACCADEMIA
PROFESSIONALE IN
TICINO DAL 1986**

**LEZIONI PERSONALIZZATE
O DI GRUPPO. PROGRAMMI
DI FORMAZIONE O SPECIFICI
PER MOLTEPLICI USI.**

Wushu Gungfu - Per i bambini a partire dai quattro anni

Il Wushu, un completo metodo d'insegnamento alle discipline marziali Orientali, contempla in primo luogo lo sviluppo anatomico strutturale del bambino, sviluppando in quest'ultimo coscienza del proprio ruolo e sicurezza nell'uso delle potenzialità dinamiche del suo corpo.

Il Wushu Gungfu è il più moderno sistema educativo che racchiude, senza limitazioni, le più antiche conoscenze dell'arte marziale, come concetto di elevazione dell'essere nel suo mente-corpo-spirito.

Indirizzato ai bambini ed ai ragazzi in età adolescenziale il programma si concentra sull'educare i ragazzi all'auto comprensione delle potenzialità naturali insite in loro stessi. Attraverso esercizi specifici si educano i ragazzi ad apprendere la gestione del proprio corpo sperimentando esercizi di coordinazione, elasticità, forza ed equilibrio. Variando nella difficoltà ed a seconda dell'età le tematiche proposte permettono ai giovani allievi di conoscersi e di superarsi, infondendo in se stessi sicurezza e autostima, oltre a straordinari effetti sulla salute psicofisica del ragazzo.

Cailifo Gungfu - per gli adulti uomini e donne

Nel Cailifo Gungfu sono racchiusi tutti i più moderni e sofisticati insegnamenti indirizzati allo sviluppo delle potenzialità dinamiche dell'individuo. Con ampio riscontro quindi all'applicabilità nel contesto quotidiano.

Ogni praticante senza limitazioni di età, sesso e doti fisiche trova nell'apprendimento di questa disciplina un metodo educativo e scientifico di studio dell'arte, che ha basi propedeutiche per la comprensione delle proprie doti e capacità individuali; educazione ai principi teorico pratici delle discipline Orientali, per una maggiore consapevolezza delle potenzialità del sistema; istruzione al combattimento e all'uso della tecnica, per educare al concetto psicofisico di autodifesa; addestramento con le armi tradizionali, per il rinvigorismento e lo sviluppo della potenza strutturale; studio delle sequenze codificate, per infondere lo spirito della ricerca e dell'approfondimento; studio della cultura e filosofia Orientale propria dello stile, affinché il concetto di equilibrio individuale sia la fusione dell'esperienza pratica e dell'integrità emotiva.

Taijiquan - per gli adulti uomini e donne

Concentrato sullo studio anatomico approfondito del movimento, sul corretto uso della respirazione, sull'apprendimento dei principi scientifici che regolano le funzioni fisiologiche dell'azione dinamica, è identificabile come la cultura scientifica marziale che più di altre ha influenzato l'odierna interpretazione delle discipline Orientali.

Il Taijiquan, indicato come tecnica per la salute dell'individuo, viene insegnato usando movimenti codificati combinati ad una respirazione calma e profonda che aiuta a mantenere, o ritrovare, l'elasticità delle articolazioni, la resistenza fisica e la tranquillità emotiva, a beneficio della serenità e della salute di mente-corpo-spirito. Il Taijiquan permette al praticante di raggiungere un'elevata comprensione del proprio "io" e degli equilibri della natura, scoprendo e sviluppando capacità e potenzialità prima scon-

osciute. Nell'applicazione marziale si distingue come arte del "cedere", in quanto non essendo necessaria la forza fisica, prevalgono intuito ed abilità tecnica. Il Taijiquan può essere praticato da tutti, indistintamente dall'età e dal sesso, con particolare consiglio alle persone anziane che possono giovare di questa disciplina per migliorare i problemi cardiaci, circolatori ed alleviare gli stati ansiosi.

Qigong e Doyin - meditazione e terapie per il corpo

La cultura del Qigong racchiude in sé diverse tematiche, come la conoscenza scientifica anatomica, derivante dalla medicina tradizionale cinese; l'alchimia del respiro; la cultura del massaggio terapeutico, la dietologia, le dottrine spirituali, per educare la mente al naturale controllo del corpo.

Nei grandi ospedali cinesi il Qigong occupa un posto di rilievo, sia per risolvere disfunzioni del sistema neurovegetativo, asma e problemi derivanti dalla cattiva circolazione, oltre che per malattie ribelli ad ogni altra cura e per riabilitare i pazienti durante la convalescenza.

Le applicazioni delle tecniche di Qigong sono molteplici ed indirizzate a adattarsi all'esigenza individuale, come la prevenzione alle malattie, ed un rafforzamento dello stato di recupero da queste ultime; il mantenimento di una buona salute fisica e mentale, oppure il potenziamento dell'energia vitale e lo sviluppo della coscienza spirituale, intesa come virtù dell'individuo a riconoscersi. Ma lo scopo principale, per un cultore del Qigong, è il raggiungimento di un ottimo controllo della mente sul corpo e delle sue energie attraverso uno stato meditativo costantemente attivo nel proprio vivere quotidiano. La disciplina insita alla tecnica è considerata la suprema scienza orientale dell'alchimia corporea.

Anmo Tuina - micromassaggio cinese

Il Micromassaggio Cinese "An Mo Tui Na", ("premere e massaggiare per riattivare") identifica uno speciale metodo di trattamento salutista riservato al corpo umano. Insieme all'agopuntura, la dietologia, la fitoterapia, la geomanzia, l'alchimia corporea, il Tuina agisce per mezzo di tecniche, non invasive, di pressione, di massaggio e manipolazione, applicate a zone e punti di riflesso dislocati nel corpo secondo una rete distributiva, e per mezzo delle quali è in grado di rimuovere e ristabilire il "flusso energetico", che scorre appunto in questi canali.

Il Tuina, precursore dell'agopuntura, si differenzia da quest'ultima perché non usa gli aghi, per ristabilire la funzionalità energetica, disturbata da una malattia o da un processo deviante. In Giappone, una tecnica successivamente modificata dal Tuina ha dato origini allo "shiatsu" ed al "koatsu".

Il Tuina è una cultura preventiva fondata sulla ricerca profonda della causa, piuttosto che sull'azione diretta al sintomo. Ciò viene effettuato con sistemi differenti, che includono la digitopressione appunto, il massaggio zonale, gli impacchi e la moxibustione.

Per mezzo di questa tecnica straordinaria è possibile riacquistare la coscienza del proprio corpo e la fiducia in se stessi, aumentare la propria energia vitale, rinforzare il sistema immunitario, migliorare le condizioni generali.

Street Fighting - educazione all'autodifesa

Il programma di Street Fighting della I.A.C.M.A. è il più moderno metodo di educazione alla difesa personale.

Concepito in maniera innovativa, è completamente diverso dai sistemi predecessori. La Street Fighting si concentra sulle reali potenzialità dell'individuo, non sull'apprendimento tecnico e per tale ragione non richiede nessuna idoneità o preparazione.

Il sistema, indicato per le donne, i giovani, o comunque gli individui che ricercano un rafforzamento psicologico all'autodifesa, offre loro la possibilità di ottenere risultati eccezionali fin dalle prime sedute di allenamento.

Le tematiche dell'insegnamento prevedono: il condizionamento fisico; l'addestramento al potenziamento psicologico; la visione tattica delle differenti situazioni; l'applicazione tecnica; l'addestramento con le armi bianche ed inconsuete; le tecniche di lotta e condizionamento al confronto pratico.

Sanshou e Shoot Boxe - Discipline per il combattimento

A differenza delle classiche discipline di combattimento la Kick Boxing Cinese, tradotta nella propria lingua come "Sanshou", ha la prerogativa di soddisfare le esigenze dell'inesperto, dell'amatore, o dell'agonista degli sport da combattimento. Ciò è dovuto alla varietà tecnica insita nell'addestramento del Sanshou, che a vantaggio di altre, non privilegiando nessuna tecnica, si confronta su tre differenti azioni tattiche. Rilegendo ampio spazio al lavoro di boxe di gambe e braccia, aggiunge a queste ultime la lotta corpo a corpo, rivelandosi sia un efficace disciplina da combattimento, che un valido sistema per la difesa personale. Privilegiando il settore agonistico, non esclude la possibilità conoscitiva a coloro i quali interessa la parte concentrata all'addestramento tecnico ed alla forma fisica.

Il programma d'insegnamento prevede un ampio raggio di proposte, fra le quali il lavoro di gambe, le tecniche di braccia, il condizionamento ritmico ed agonistico, lo sparring (lavoro tecnico a due), l'addestramento ai sacchi e colpitori, e può essere approfondito a richiesta, per la formazione nell'ambito del settore agonistico o di istruttore tecnico.

Coinvolgente per la preparazione fisica, è diventato negli ultimi anni un'attraente attività sportiva per donne e uomini di ogni età. Il concetto innovativo dell'allenamento e l'addestramento tecnico sono le peculiarità che rendono il Sanshou la disciplina di lotta più completa ed accattivante.

L'ARTE MARZIALE È UNA FORMA PER DISCIPLINARE IL CORPO NELLA SUA CRESCITA. NON È UNA PRATICA NELLA QUALE PREVALE LA PRESTAZIONE SPORTIVA, MA È UNO STRUMENTO PER MIGLIORARE LA COMPrensIONE DELLE POTENZIALITÀ NATURALI.

MAESTRO ISIDORO LI PIRA "DAO LE"