

# TAI KI KUNG

Una pratica antica per l'umanità di oggi



Il Tai Ki Kung è il Taijiquan della scuola del Maestro Ming Wong C.Y.

È una disciplina nella quale convivono diversi elementi:  
ginnico, estetico, filosofico, meditativo e marziale.

La coltivazione di questi aspetti rafforza il fisico e la psiche  
promovendo l'interazione con il mondo esterno e  
la capacità di ascolto interiore.

La pratica si realizza in tre momenti detti *Padre*, *Madre* e *Figli*.

Il *Padre* è caratterizzato da una precisa serie  
di movimenti prevalentemente rotatori che interessano tutte  
le articolazioni. Tale pratica è preparatoria alla *Madre*  
costituita da una sequenza di posizioni concatenate che  
a loro volta sono fondamentali per i *Figli*,  
che uniscono la forza del *Padre* alla bellezza della *Madre*.

Il Tai Ki Kung essendo un'arte tradizionale è trasmessa nei modi  
della tradizione per agire profondamente sull'insieme corpo-mente  
che la cultura corrente tende a tener separati.

MERCOLEDÌ DALLE 20.15 ALLE 21.15

LEZIONE DI PROVA GRATUITA

Attività professionale disciplinata ai sensi della L. 14 gennaio 2013, n.4 (G.U. n22 del 26.01.2013)



CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI 

Via Morosini, 16 Milano - [www.integralyoga.it](http://www.integralyoga.it)  
tel. 02 55016558 cell. 328 9206721