



Week end intensivi di Tai Ji e meditazione condotti da Nanni Deambrogio

Nanni Deambrogio:

"Il Tai Ji che propongo è una forma vicina alla danza e si ispira all'insegnamento di Al Huang Chungliang. Al Huang Chungliang è un personaggio davvero straordinario, maestro di Tai Ji, ballerino, poeta, musicista, scrittore, calligrafo straordinario. Di origine cinese, Chungliang è stato insegnante e collaboratore di alcuni tra i più interessanti ricercatori occidentali degli ultimi 50 anni come Alan Watts, Joseph Campbell, David Brazier, di musicisti come Joan Baez, David Darling e Andreas Vollenwaider e di molti altri. Bellissimo è il suo libro 'Abbraccia la tigre, torna alla montagna' e insieme ad Alan Watts 'Il Tao la via dell'acqua che scorre'. In inglese con Jerry Lynch troviamo 'Mentoring' e 'Thinking Body, Dancing Mind'."

Descrizione delle giornate intensive di Tai Ji e meditazione

La prima giornata è dedicata alla pratica in movimento consapevole del Tai Ji e la seconda giornata è focalizzata sulla meditazione con intervalli di pratica in movimento sempre con l'utilizzo del Tai Ji. Durante la giornata di pratica del Tai Ji ci dedicheremo a coltivare il movimento del Tai Ji con l'intenzione di utilizzarlo sia per migliorare la consapevolezza delle sensazioni corporee che per ridare equilibrio agli elementi di cui siamo fatti e armonizzare le energie che scorrono internamente ed esternamente al nostro corpo. In effetti il Tai Ji possiede qualità estremamente benefiche per la salute e il riequilibrio generale di mente e corpo. Ci saranno anche spazi per approfondire i singoli movimenti e metterli a punto, per riflettere sulla antica filosofia del Tao su cui si basa il Tai Ji e sulla calligrafia degli ideogrammi cinesi con l'aiuto di audiovisivi in cui il protagonista è Chungliang.

La giornata di pratica meditativa si ispira alla tradizione tibetana e Vipassana per lo sviluppo della pura consapevolezza e delle qualità interiori. A ogni differente occasione ci dedicheremo a coltivare con la meditazione qualche particolare aspetto del nostro essere come la consapevolezza, l'amore, la gioia o la compassione. Ci saranno dei momenti per approfondire l'antico insegnamento del Buddha e dei momenti per la pratica meditativa in movimento.

I week end intensivi di Tai Ji e Meditazione si tengono nelle seguenti date:

21 e 22 gennaio

31 marzo e 1 aprile

Entrambe le giornate iniziano alle 9:30 e si concludono alle 17:30. E' possibile partecipare anche a una sola delle due giornate a scelta. Si richiede un contributo di 20 euro per ogni singola giornata (40 euro per tutte e due).

24 e 25 marzo

Seminario di Tai Ji e Qigong

conduce Hans-Peter Sibler con Nanni Deambrogio

Per info e iscrizioni: Nanni Deambrogio ndeambrogio@mindproject.com 340 5620374