

# corpo cuore mente



*"il vero benessere è corporeo, percettivo-sensitivo e mentale-spirituale"*



## Percorsi Movimento Corporeo • quando la cultura occidentale si unisce alla tradizione marziale cinese

Quando la cultura occidentale si unisce alla tradizione marziale cinese nasce il progetto Percorsi Movimento Corporeo. Oltre un centinaio di praticanti ogni anno sceglie il percorso esperienziale offerto dall'Associazione P.M.C. e dai suoi docenti. La P.M.C., infatti, organizza corsi settimanali e di formazione di Tai Ji Quan, Xin Yi Quan, Tuina e Qigong: discipline della tradizione marziale e medica cinese che creano percorsi utili alla conoscenza di sé in senso globale, ovvero sotto l'aspetto corporeo, percettivo e mentale. Il Prof. Roberto Benetti, che ha fondato l'Associazione nel 2000 e si interessa da sempre di queste discipline, spiega: "Quando ci si avvicina ad una delle Arti che proponiamo è fondamentale capire che non è tanto la disciplina che crea

il benessere, quanto il modo di proporla e la persona che la insegna. Quindi, è importante che il maestro adotti una didattica seria e rigorosa, di qualità, nel rispetto della tradizione marziale cinese e del patrimonio culturale e scientifico occidentale". Quando si parla di benessere della persona, infatti, bisogna chiarire bene ciò che si cerca e si vuole e, di conseguenza, valutare quello che viene proposto: "Il benessere è bene-essere, nel senso di Stare Bene con il proprio Essere nella sua globalità: corpo, mente, energia. Il motto Mens sana in corpore sano - continua Benetti - ha le sue radici tra gli antichi Romani, i quali già avevano capito la strada giusta verso il vero benessere, che è corporeo, percettivo-sensitivo e anche mentale-spirituale. Solo così si può

arrivare a raggiungere un sano equilibrio". L'aspetto mentale e spirituale è fondamentale per un approccio serio a queste antiche discipline ed il suo sviluppo rappresenta uno degli obiettivi da raggiungere. Ma come? "Liberando la nostra sensibilità e sviluppando la nostra capacità percettiva - spiega Benetti -. L'esecuzione di gesti e azioni corporee mirate e precise consente una migliore percezione del mondo esterno e di se stessi. Si affina così la nostra sensibilità, ci si libera dalle tensioni e si raggiunge un equilibrio sia fisico che energetico". Se invece il corpo non funziona bene l'energia non può fluire rendendo così difficile il processo di sviluppo mentale. Perché il benessere corporeo, spiega sempre Benetti, è dato dalla consapevolezza di ciò

che si è e si fa. La P.M.C. propone corsi di Tai Ji Quan, Xin Yi Quan, Tuina e Qigong. Il Tai Ji Quan è un'arte marziale cinese che si svolge concatenando con lentezza e precisione singoli movimenti i cui effetti benefici sono molteplici e vanno dal miglioramento della postura ad una rinnovata energia, nonché all'aumento di concentrazione ed attenzione. Lo Xin Yi Quan, invece, si differenzia dagli altri stili per l'accento posto sull'aspetto dello Xin (cuore, emozione, istinti) e dello Yi (mente, intenzione); utilizzando movente ed azioni specifiche che si richiamano all'istinto animale si arriva a comprendere e saper applicare i principi del combattimento istintivo, pur mantenendo la lucidità e la capacità di controllo e di conoscenza tipici dell'essere umano.

Il Tuina, altro corso proposto da P.M.C., è invece un antico sistema di massaggio della tradizione medica cinese che combina tecniche di massaggio e di manipolazioni speciali con l'energetica dei meridiani tipica della Medicina Tradizionale Cinese. Infine, il Qigong, che lavora sullo sviluppo della sensibilità attraverso l'uso sapiente e consapevole del respiro nel movimento corporeo. L'associazione inoltre, lavora da sei anni con i malati di Parkinson per il recupero e la riduzione dei disagi. "Ma per capire di che si tratta - conclude Benetti - bisogna volere praticare queste Arti con continuità e dedizione sotto la guida di un docente esperto e sensibile. Perché cuore mente e corpo lavorano insieme, sempre".

### CORSI

#### Vicenza

##### • Lunedì

Palestra Istituto Fogazzaro

contrà Burci 25

17.45-19.15 Tai Ji Quan

19.30-21.00 Tai Ji Quan

21.00-22.30 Xin Yi Quan

##### • Mercoledì

Palestra Olympia

contrà Mure Porta Nova 40

9.00-10.30 Tai Ji Quan

Palestra Scuole Elementari Zanella

stradella Cappuccine 16

19.00-20.30 Tai Ji Quan

20.30-22.00 Approfondimenti marziali

##### • Giovedì

Palestra Olympia

contrà Mure Porta Nova 40

7.15-8.00 Risveglio con Qigong e Tai Ji Quan

#### Colognola ai colli (Verona)

##### • Martedì

9.30-11.00 Tai Ji Quan

#### Soave (Verona)

Palestra Scuola Elementare Pindemonte

via Ugo Foscolo

17.30-18.30 Tai Ji Quan

19.30-21.00 Tai Ji Quan

21-22.00 Approfondimenti marziali



**Associazione sportiva dilettantistica PMC  
Percorsi Movimento Corporeo**

Via Berardi 6  
36100 Vicenza  
tel 320 0974030

www.associazionepmc.it  
info@associazionepmc.it