

INTERNATIONAL LONGZHAO GONGFU-TAIJIQUAN ASSOC.

七星螳螂拳



洪家拳
太极拳

七星螳螂拳 **QIXING TANGLANG** - Mantide Religiosa 7 Stelle *GM° Lin Dongzhu di Layang*
洪家拳 **HUNG GAR** - Stile della Tigre e della Gru *GM° Tang Tungwing di Hong Kong*
李派太极拳 **LI PAI TAIJIQUAN** - Stile della rara Scuola Li *GM° Zhang Shaotang di Lanfang*
陳式太极拳 **CHEN TAIJIQUAN** - Stile della famiglia Chen *GM° Wang Xi'An di Chenjiagou*

CORSI FORMAZIONE INSEGNANTI
Milano – Padova – Bologna – Roma

SEMINARI in tutta Italia

www.longzhao.net

<https://www.facebook.com/groups/130623147821/>



Shifu Maurizio Zanetti 查振武

Maestro 8° Duan

Fondatore della F.I.Wu.K.

Discepolo dei Granmaestri:

- Lín Dòngzhù - Qīxīng Tánglángquán
- Tang Tungwing - Hung Gar, Chén Tàijíquán
- Liú Jìngrú - Bāguàzhǎng

Allievo del Granmaestro:

- Kuang Haijun - Li Pai Tàijíquán
-

SIAMO DISPONIBILI A RICHIESTA PER:

- SEMINARI FORMATIVI DI STILE
- CORSI FORMAZIONE INSEGNANTI
- LEZIONI PRIVATE

CORSI INSEGNANTI

- MILANO
- PADOVA
- BOLOGNA
- TERNI

RICHIEDI INFORMAZIONI !!!

master@longzhao.net
349.9502451

七星螳螂拳 **QIXING TANGLANGQUAN**

Stile della Mantide Religiosa Sette Stelle

Il famoso Maestro Lin Jingshan diceva: "Normalmente docili come agnelli, sul campo feroci come tigri, solo lavorando assiduamente si ottengono risultati".

E' uno stile feroce che usa molte finte, cambiando gli attacchi in maniera fluida e continua, unendo la tattica della Mantide Religiosa ai passi della Scimmia.

Lo stile è famoso per gli attacchi e le difese contemporanei, ininterrotti e velocissimi.

Il metodo insegnato "all'interno" della famiglia Lin ha evitato le semplificazioni che molti stili hanno subito durante gli anni '70 e '80, mantenendo gli insegnamenti del passato tanto che, nel 2008, il **Governo Cinese** ha riconosciuto lo stile del GM° Lin Dongzhu come "Ortodosso della famiglia Lin" e, nell'ambito del programma di conservazione degli stili tradizionali di Gongfu cinese, lo ha riconosciuto come "**Patrimonio Culturale Inviolabile della Nazione Cinese**".

Metodo del GM° Lin Dongzhu (nipote del GM° Lin Jingshan)

洪家拳 **HUNG GAR**

Stile della Tigre e della Gru

Un famoso detto popolare cinese dice:

"L'Hung Gar è uno stile per uomini forti o per coloro che forti vogliono diventare".

Non usa tecniche spettacolari, ma predilige le tecniche di braccia, che condiziona fino a farle divenire dure come acciai.

Lo stile è famoso per la sua posizione del "ponte d'acciaio" e per le potenti tecniche di braccia.

La tradizione di allenamento duro dell'Hung Gar lo rende lo **stile più rispettato di tutta la Cina del sud**.

L'Hung Gar studia sia il combattimento a lungo raggio che quello a corto raggio.

Esso si adatta quindi a qualsiasi avversario.

Metodo del GM° Tang Tungwing (lineage GM° Lam Jo)

www.longzhao.net

<https://www.facebook.com/groups/130623147821/>

CORSI DI SPECIALIZZAZIONE

- 72 Metodi di Leva Articolare
- Metodi di condizionamento
- Tui Shou marziale completo
- 20 Metodi di Qigong
- Bastone frusta

RICHIEDI INFORMAZIONI !!!

master@longzhao.net
349.9502451

SEMINARI IN ITALIA, TUTTI GLI ANNI, CON I NOSTRI MAESTRI CINESI

- GM° Tang Tungwing
- GM° Kuang Haijun
- GM° Lín Dòngzhù

RICHIEDI INFORMAZIONI !!!

349.9502451

**SE DESIDERI SERIAMENTE IMPARARE
UNO STILE TRADIZIONALE
COMPLETO CON LINEAGE
TRACCIABILE E CERTIFICATO**

UNISCITI A NOI ANCHE TU !!!

Non preoccuparti, troveremo insieme la soluzione più adatta alle esigenze della tua Scuola.

RICHIEDI INFORMAZIONI !!!

master@longzhao.net
349.9502451



李派太极拳 LI PAI TAIJIQUAN

Stile del Principio Supremo della Scuola Li

Il **Taijiquan della scuola Li** è uno stile unico, **rarissimo** fuori della Cina, nel quale è possibile rintracciare tutta la sapienza delle generazioni del passato, tanto che, nel 2014, il **Governo Cinese**, nell'ambito del programma di conservazione degli stili di Gongfu Tradizionale, lo ha riconosciuto come "Ortodosso" e "**Patrimonio Culturale Inviolabile della Nazione Cinese**".

Originariamente lo stile era chiamato "metodo del Taiji della setta della Rana d'Oro", e fonde sistemi come il *Taijiquan del Nord* (lignaggio di Yang Luchan), il *Taijiquan del Sud* (lignaggio di Gan Danran), lo *Yue shi Xinyiquan* di Yue Qingshan, il *Baguazhang* di Dong Haichuan e un particolare metodo di *Shaolin del Nord*. Lo stile ha mantenuto gli insegnamenti tradizionali, evitando ammodernamenti e semplificazioni che molti stili hanno subito durante la "Rivoluzione Culturale Cinese".

Metodo GM° Kuang Haijun (lineage GM° Zhang Shaotang)

陳式太极拳 CHEN TAIJIQUAN

Stile del Principio Supremo della famiglia Chen

Il Taijiquan della famiglia Chen è riconosciuto quale **stile più antico** nel panorama Taijiquan.

Arte marziale basata sull'alternarsi di Yin e Yang e sui 5 elementi, particolarmente adatto agli ipertesi ed a coloro che hanno disturbi cardiaci e motori, il Taijiquan ha ampi campi di applicazione. I movimenti includono: leve, proiezioni, colpi alle ossa ed ai muscoli dell'avversario e pressioni sui punti vitali.

Il duro ed il morbido sono ambedue parte del Dao, la "via", difficilmente si potrà comprenderlo senza studiarli entrambi, giacchè l'uno è parte dell'altro.

Lo studio del Taijiquan è sempre affiancato dallo studio del Qigong, facendo dello stile **un'arte completa**, che ha come obiettivi l'autodifesa, e il rilassamento fisico e mentale.

Metodo del GM° Tang Tungwing (lineage GM° Wang Xi'an)

www.longzhao.net

<https://www.facebook.com/groups/130623147821/>

**Uno studio teorico-pratico
profondo per una vera
conoscenza.
La differenza tra praticare
un'esercizio e praticare QIGONG**

**PROGRAMMA TEORICO-PRATICO
DEL CORSO BIENNALE**

1. **Introduzione generale**
La figura dell'Insegnante di Qigong
Definizione di *Qigong*
Definizione di scuola di *Qigong*
2. **Teorie fondamentali**
Origine del Qigong e maggiori Scuole
Origine del Qigong
Le maggiori Scuole di Qigong tradizionale
Teorie classiche
Teorie di qigong medico
Ying-Yang e Cinque elementi
Zang-Fu e teoria dei meridiani
I tre tesori: Jing, Qi, Shen
Teorie di altre scuole di Qigong
Teoria di Qigong taoista
Teoria di Qigong buddista
Teoria di Qigong confuciano
Teoria di Qigong marziale
Ricerche scientifiche sul Qigong
Ricerche moderne sul Qigong
Effetti fisiologici
Effetti psicologici
3. **Metodi pratici di Qigong**
Operazioni di base
Tre regolazioni: Tiao Shen, Tiao Xi, Tiao Xin
Respirazione addominale naturale e inversa
Introduzione generale alle forme di Qigong
Classificazione delle Forme di Qigong
Linee guida e precauzioni per la pratica
Possibili reazioni alla pratica Qigong
Errori e correzioni
Le sequenze di Qigong
站桩功 Zhangzhuangong
放鬆功 Fang Song Gong
八段錦 Baduanjin
易筋经 Yijingjin
五禽戏 Wuxingqi
六字诀 Liuzijue
4. **Applicazioni cliniche di Qigong**
Introduzione generale alla terapia Qigong
Caratterist. e indicazioni di terapia Qigong
Principi e trattamento delle sindromi
Procedure cliniche di terapia Qigong

RICHIEDI INFORMAZIONI !!!

master@longzhao.net
349.9502451

Professional



Instructor

Corso di Formazione Biennale Insegnanti di Qigong

气功

(riferimento agli estremi della legge 4/2013)



I nostri Corsi sono riconosciuti dalla UISP e dalla TCFE (Tai Chi & Qigong Federation Europe).

Seminari integrativi annuali, extracorso sono previsti per coloro che vorranno acquisire la conoscenza di altre sequenze di Qigong insegnate dalla nostra Associazione, alcune delle quali sono:

洗髓经	Xi Sui Jin	Classico lavaggio del midollo
十八罗汉功	Shiba Luohan Gong	Esercizio dei 18 Buddha
大舞气功	Da Wu Gong	Grande danza del Qigong
马王堆导引术	Mawangdui Daoyin Shu	Arte del Daoyin Mawangdui
太极养生掌	Taiji Yang Sheng Zhang	Qigong del Bastone Taiji
五行掌	Wu Xing Zhang	Palmi dei Cinque elementi
导引保健气功	Daoyin Bao Jian Qigong	Qigong che preserva salute
内养功	Nei Yang Gong	Qigong per nutrire l'interno

I Corsi di Formazione Insegnanti hanno lo scopo di formare Insegnanti Certificati, attraverso un percorso di studio molto profondo, e sono tenuti dal **Maestro Maurizio Zanetti** e da **Insegnanti** specializzati della Associazione, avvalendosi della collaborazione di Medici chirurghi agopuntori, nonché di Dottori in lingua e cultura cinese.

www.longzhao.net

https://www.facebook.com/groups/130623147821/

INT'L LONGZHAO GONGFU ASSOCIATION

國際龍爪功夫協會

Guó Jì Lóng Zhǎo Gōng Fū Xié Huì

La Forza della Tradizione

Pionieri in Europa dal **1976**, molti anni di esperienza **continuativa** con Grandi Maestri cinesi.
Siamo Rappresentanti ufficiali di tre Grandi Maestri, che sono nostri ospiti ogni anno per Seminari.
Scopo della Scuola è quello di promuovere il Gongfu e il Taijiquan cinese tradizionale, dando la possibilità a tutti gli appassionati di studiare i più famosi e rari stili in maniera completa (sia dal punto di vista teorico che tecnico).

**Perchè
la VERA conoscenza
non si improvvisa !**

**LA GIUSTA SCELTA PER LE TUE
ESIGENZE**



**UN TEAM DI INSEGNANTI MOLTO
PREPARATO
PER UNA FORMAZIONE DI ALTO LIVELLO**

**ITALIA – FRANCIA – BELGIO
MALTA – EMIRATI ARABI UNITI**

UNISCITI A NOI ANCHE TU !!!

www.longzhao.net

<https://www.facebook.com/groups/130623147821/>

INTERNATIONAL LONGZHAO GONGFU ASSOCIATION

Sedi a:

Milano, Udine, Padova, Bologna, Imola (BO), San Giorgio di Piano (BO), Faenza, Bastia Umbra (PG), Terni.

Branch:

Francia, Belgio, Malta, Emirati Arabi Uniti

Infoline:

349.9502451

master@longzhao.net

www.longzhao.net

<https://www.facebook.com/groups/130623147821/>