



International Taiji Quan Kung Fu Association (ITKA)

L'International Taiji Quan Kung Fu Association è un punto di riferimento per scuole e praticanti di tutto il mondo. I suoi programmi tecnici riflettono un modo unico di intendere l'arte del Taijiquan. I programmi di Qi Gong, Kung Fu di Chenjiagou, TSD System, Taiji Match, nonché il programma di Taijiquan „Classico“ evidenziano la forza di una grande scuola che, pur di „notevoli dimensioni“, rimane una famiglia unita dove rispetto, condivisione e apertura verso gli altri ne rappresentano i valori fondamentali.

Il profondo significato energetico, salutare, marziale e filosofico insito in questa affascinante, antica e sofisticata arte, viene ricercato ed analizzato approfonditamente attraverso i programmi di studio sopra citati che, pur sembrando distinti l'uno dall'altro, rappresentano invece un'unità di pratica essenziale legata alla più antica tradizione, una tradizione di principi etici e tecnici che tengono conto dell'equilibrato sviluppo dell'individuo, del tempo e della realtà sociale in cui viviamo. I diversi programmi così riescono a comunicare l'antica arte del Taijiquan a praticanti che hanno età, esigenze ed aspettative diverse.

La sede centrale

A Massannunziata (frazione di Mascalucia, Sicilia) ai piedi dell'Etna, la Light Blue School offre la possibilità di praticare le varie aree di interesse che la scuola propone, di organizzare seminari residenziali ed ospitare gli studenti del Taiji College ITKA.

Le confortevoli abitazione, gli ampi spazi interni ed esterni, il grande piazzale di pietra, il portico e il giardino sono stati pensati per creare un'atmosfera unica ed offrire un ambiente salubre e protetto.

TAIJI COLLEGE ITKA

La sede centrale dell'ITKA è un college che da la possibilità agli studenti iscritti di studiare e formarsi in maniera professionale. I candidati ammessi al Taiji College ITKA, nei periodi concordati con la direzione o anche tutto l'anno, risiedono e studiano a Scuola affrontando l'intero percorso di studi con un alto livello di rendimento. Per avere informazioni dettagliate sul Taiji College scrivete a: info@itkataiji.com. Oppure chiamate al +39 095 7274726. www.itkataiji.com.

ITKA

INTERNATIONAL TAIJIQUAN KUNGFU ASSOCIATION

L'International Taiji Quan Kung Fu Association è rappresentata da varie scuole in Italia e all'estero.




Per conoscere la scuola più vicina visita il sito:
www.itkataiji.com

Oppure contatta la segreteria generale:
telefono 095 7274726, e-mail info@itkataiji.com



Sede centrale ITKA
via delle Magnolie n. 37
95030 Mascalucia
Telefono 095 7274726

Succursale ITKA
via VIII strada n. 5
Zona Industriale di Catania
Cellulare 347 4433601

 [facebook.com/itkataiji](https://www.facebook.com/itkataiji)
 info@itkataiji.com
 www.itkataiji.com

ITKA

INTERNATIONAL TAIJIQUAN KUNGFU ASSOCIATION



© www.created-with-love.de

Light Blue School ITKA

scuola tradizionale di taiji quan



Meditazione Sciné

La Sciné, metodo della tradizione tibetana, calma la mente da pensieri ed emozioni creati dalle preoccupazioni quotidiane, fonte di tensione, stress e malessere. Metodo semplice ma preciso, si basa su postura e respirazione, facilmente inseribile nella nostra vita. La continuità della pratica favorisce il benessere fisico e l'armonia delle relazioni sociali e lavorative, grazie alla presenza mentale che si acquisisce, migliorando così la qualità della vita.

Qi Gong

Il lavoro sull'energia proposto dall'ITKA si fonda soprattutto sulla conduzione del soffio vitale attraverso il corpo tramite il concetto di connessione strutturale, energetica ed universale. I movimenti rilasciati nascono dalla mente, facendo fluire il corpo con movimenti semplici, continui ed armoniosi. L'espansione e la contrazione, oscillazioni equilibrate e movimenti a spirale sono i punti focali del tipo di lavoro che caratterizza il nostro metodo. La respirazione naturale e profonda si lega ai movimenti circolari che svolgendosi senza azione creano circuiti di movimenti continui che si esprimono dall'interno all'esterno.

Taiji Quan Classico

Il Taiji quan è un'arte marziale interna capace da sola di rappresentare la millenaria cultura cinese, la sua pratica si sviluppa dall'antica tradizione energetica, filosofica e spirituale taoista nonché da diversi metodi marziali. Il Taiji quan si è diffuso in tutto il mondo per i suoi movimenti lenti, fluidi, continui ed armoniosi che favoriscono l'accumulo e la corretta circolazione dell'energia vitale, aiutando così il praticante a mantenere e rafforzare la propria salute psico-fisica.

Kung Fu di Chenjiagou

La pratica del Kung fu di Chenjiagou coniuga l'aspetto introspettivo del Taiji quan con le esigenze fisiche e dinamiche degli allievi che attraverso il "duro lavoro" (Kung fu) ed una equilibrata disciplina imparano il rispetto per se stessi e per gli altri. Negli ultimi anni questo programma, oltre ad avvicinare bambini e ragazzi ha interessato praticanti adulti che trovano in esso un sistema utile ed efficace per comprendere l'aspetto marziale del Taiji quan.

TSD System

Il TSD System (Taiji quan Self Defence System) è un sistema di auto difesa molto pratico, le sue caratteristiche si basano sui principi fondamentali che provengono dal Taiji quan. Primaria importanza viene data all'aspetto mentale, il movimento connesso e sensibile è protagonista negli schemi elaborati per migliorare le qualità combattive dell'allievo. E' un sistema semplice, efficace e realistico. Nei corsi di TSD System vengono studiati in generale: dinamiche di colpi portati con varie parti del corpo, esercizi per aumentare la sensibilità, movimenti di spostamento e di evasione, schemi semplici di proiezione, elementi di lotta a terra, leve articolari e strangolamenti.

Taiji Match

Tale area di pratica rappresenta soltanto una possibilità ulteriore di confronto che i praticanti di Taiji quan possono avere in qualsiasi ambito sportivo. Attraverso un percorso di studio appositamente ideato è possibile così cimentarsi in varie tipologie di gara. Le competizioni in genere, se vissute come un momento di confronto costruttivo, sono importanti ed accrescono le abilità dei praticanti, è per questo che da qualche anno la nostra scuola partecipa anche a competizioni che sembrano lontane dalla nostra disciplina. Questo allena le capacità di adattamento insite nel Taiji quan grazie al confronto con realtà diverse.

Functional Training

Il Functional training o Allenamento funzionale è un processo di apprendimento attraverso il quale gli atleti, siano essi esperti o principianti, imparano a conoscere se stessi, le metodologie, i mezzi e gli strumenti più efficaci per il raggiungimento dei propri obiettivi. Con l'allenamento funzionale l'organismo viene stimolato su tutti i fronti: resistenza respiratoria e cardiovascolare, forza, potenza, flessibilità, coordinazione, equilibrio, agilità, velocità, etc.



Meditazione Sciné

coltivare la quiete mentale



Qi Gong

lavorare con l'energia e ritrovare il benessere



Taiji Quan

movimento dolce e quiete mentale in armonia



Kung Fu di Chenjiagou

disciplina, arte marziale, filosofia



TSD System

difesa personale antiaggressione



Taiji Match

sanda/light sanda, lei tai, boxe, low kick, light e full contact, lotta



Functional Training

combat training, cross training