

Scuola di Wudang Shan

LA TARTARUGA DI WUDANG



Maestra LIU Cuifang

30-31 maggio e 1° giugno 2025

Programma dello stage

Luogo dello stage: Hotel Petrarca Terme – Piazza Roma 23 – 35036 Montegrotto Terme (PD)

Informazioni e iscrizioni: Dominique FERRARO

Tel: 328 8750779 – e-mail: dominique8ferraro@gmail.com – sito: www.dominiqueferraro.it

La tradizione delle montagne Wudang è fra le più note ed apprezzate nell'ambito dell'insegnamento delle arti energetiche cinesi. La specificità della scuola Wudang consiste nella qualità sottile e profonda con la quale permette di entrare in contatto con l'armonia e la bellezza del corpo energetico e nel modo con cui conduce a percepire la forza interiore.

Le montagne Wudang sono il luogo di nascita delle arti marziali interne quali il Taijiquan, il Xingyi e il Bagua. Nel corso dei secoli si è via via evoluto e raffinato un sistema completo di pratiche interne che combinano l'efficacia delle arti marziali con metodi di preservazione della salute basati sui più puri principi della filosofia taoista.

LA TARTARUGA DI WUDANG

La tartaruga (*guixin*) di Wudang è parte del “segreto” dei cinque animali” (insieme a gru, serpente, tigre e drago), e rappresenta una eccellente pratica tradizionale che accompagna da sempre i praticanti di Wudang nel proprio percorso di formazione e crescita interiore. Associa il lavoro di Yangsheng Qigong (nutrire la salute mediante il Qigong) con le arti marziali interne.

La pratica regolare della tartaruga di Wudang permette di sviluppare le migliori basi per proseguire nel “segreto dei cinque animali” e favorisce, in generale, una più profonda comprensione delle arti energetiche cinesi. L'importanza simbolica e culturale di questo animale a Wudang è testimoniata dalle molteplici grandi statue che ritroviamo negli antichi templi.



- *Organo*: Reni. La tartaruga di Wudang consolida il radicamento, rinforza il corpo e lo rende fluido ed agile.
- *Gestione delle emozioni*: paura
- *Simbolismo*: stabilità, forza nella calma, longevità, intelligenza e saggezza.
- *Elementi chiave*: espansione, apertura/inspirazione-riunione/espiazione, rotondità, rilassamento/mobilità, “al medesimo livello”, “il *mingmen* conduce”.

La sequenza della tartaruga di Wudang si compone di 9 movimenti, in parte di Qi Gong e in parte di Taiji (marce) in cui ritroviamo la vera essenza delle pratiche energetiche cinesi.

Sviluppo dello stage

Lo stage avrà una propria autonomia di apprendimento. La tartaruga di Wudang potrà pertanto essere praticata anche indipendentemente dal prosieguo nel cammino del “segreto dei cinque animali” fornendo profonde e potenti basi di lavoro e nuove chiavi di conoscenza.

- *Teoria*: saranno fornite le spiegazioni di base e i necessari supporti didattici per la comprensione della teoria e della filosofia alla base di questa pratica. Oltre a quanto in comune con i principi della medicina tradizionale cinese, l’accento sarà posto su quanto specifico e “segreto” della cultura di Wudang.
- *Pratica*: l’insegnamento della sequenza di movimenti sarà preceduto e accompagnato da esercizi energetici di base specifici (*Jiben gong*) in modo da preparare correttamente il corpo e la mente a recepire ed assimilare ogni aspetto della pratica.
- *Meditazione*: la sequenza di movimenti lavora in profondità sullo *shen*. Al fine di favorirne l’assimilazione saranno quindi proposti dei momenti di meditazione specifici.

L’insegnamento della Maestra LIU Cui Fang.

La Maestra LIU Cui Fang si è formata, sin dall’infanzia, principalmente presso il tempio Shaolin (Henan) e le montagne di Wudang (Hubei), nel Qi gong, il Tai Ji Quan e il KungFu-Wushu. Vanta inoltre una solida esperienza in Medicina Tradizionale Cinese maturata in 10 anni di lavoro presso l’ospedale della Croce Rossa di Pechino nel corso dei quali ha anche avuto occasione di approcciare la tradizione della montagna Qing Cheng (Sichuan). Da oltre 20 anni vive e insegna in Francia principalmente presso l’associazione culturale franco-cinese “*Les Temps du Corps*” mantenendo una solida relazione con le montagne e i Maestri a Shaolin e Wudang presso i quali si reca regolarmente, anche accompagnando piccoli gruppi di persone.

Il suo legame profondo con l’energia delle montagne e della natura è ben percepibile e si manifesta sia nella solidità dell’insegnamento che nella grande naturalezza, gioia e generosità con cui trasmette la pratica ad ogni singolo allievo.