

FORMAZIONE 2025-2026
SCUOLA DI WUDANG SHAN

I CINQUE ANIMALI DI WUDANG



Maestra LIU Cuifang

Montegrotto Terme (Padova)

Programma della formazione

1° Stage: 14-15-16 febbraio 2025 - *Tartaruga*

2° Stage: 30-31 maggio e 1° giugno 2025 - *Gru*

3° Stage: 26-27-28 settembre 2025 - *Serpente*

4° Stage: 2026 data da definire - *Tigre*

5° Stage: 2026- data da definire – *Drago*

6° Stage: 2026 – data da definire – *Ripasso dell'intero metodo e approfondimenti*

Sede della formazione: Hotel Petrarca – 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 in Cina nell'ambito delle arti marziali e del Taiji. 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.

WUDANG QI GONG/TAIJI . LA PRATICA SEGRETA DEI CINQUE ANIMALI

Il “segreto” dei cinque animali è una eccellente pratica tradizionale che ha accompagnato 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.

Il metodo si compone di cinque serie di movimenti associati al simbolismo di altrettanti animali: tartaruga, gru, serpente, tigre e drago. In questi animali ritroviamo sacralità, longevità, saggezza, concentrazione, fluidità e potenza. Questo metodo conduce a lavorare a livello profondo su tutti questi aspetti e, più in generale:

- rinforza tendini, muscoli e articolazioni;
- conduce passo dopo passo a sviluppare una sensibilità sottile nella percezione dell'energia;
- permette di approfondire la relazione fra il Qigong, il Taijiquan e le arti marziali interne.

I movimenti sono potenti, profondi e richiedono molto lavoro interiore. Gli spostamenti nello spazio (la marcia della tartaruga, il passo del drago), i cambiamenti di direzione, i magnifici movimenti a spirale vanno inoltre a combinarsi componendo un'armoniosa sinfonia del nostro corpo energetico.

Le cinque parti del metodo sono in collegamento con le varie corrispondenze della cultura taoista e, in modo particolare, con i cinque organi del corpo umano secondo la MTC (Rene, Cuore, Polmone, Milza, Fegato). Permettono pertanto di regolarizzare l'intero organismo con i relativi benefici sulla salute fisica, emozionale e spirituale.

Ogni parte (ossia ogni animale) prevede 9 movimenti, in parte di Qi Gong e in parte di Taiji in cui ritroviamo la vera essenza delle pratiche energetiche cinesi.

Sviluppo del programma di formazione

La formazione si compone di sei stage organizzati in un periodo di due anni per permettere di assimilare al meglio ogni parte ed aspetto del metodo. Anche se ogni

stage avrà una propria autonomia di apprendimento è evidente come solo la completezza del percorso formativo potrà garantire la massima efficacia di risultato. Le singole parti del metodo verranno trasmesse secondo una logica ben precisa:

- primo stage: Tartaruga, corrispondenza con i Reni. E' l'essenza vitale e la base che permette di trovare la stabilità e le radici, fondamento di ogni altra parte del metodo.
- secondo stage: Gru, corrispondenza con il Cuore. Sarà il fuoco a seguire l'acqua del primo stage in modo da metterci a disposizione le prime due chiavi verso un'armonia profonda. Entreremo inoltre in un lavoro interiore sottile sullo *Shen*.
- terzo stage: Serpente, corrispondenza con il Polmone. Il Serpente si colloca nella parte centrale del metodo per raffinare il lavoro sulla purificazione di questo organo, per potenziare nella leggerezza e nella fluidità l'approccio alla pratica e per prepararsi, con congruo anticipo, ai più ampi e liberi movimenti a spirale del drago.
- quarto stage: Tigre: corrispondenza con la Milza. La centratura e la qualità di assimilazione del metodo passeranno a un livello superiore grazie al lavoro sull'intenzione e sul simbolismo della Tigre. Questo passaggio è indispensabile anche per completare la preparazione allo stage conclusivo.
- quinto stage: Drago: corrispondenza con il Fegato. I grandi movimenti a spirale del drago di Wudang sono di una potenza energetica immensa. Esprimono tutta la forza primaverile e donano libertà, coraggio e grande vitalità. Per fruire al meglio di tale energia e incanalarla nella giusta direzione è indispensabile che le prime quattro parti del metodo siano ben presenti e assimilate.

L'ultimo stage costituirà un momento di ripasso generale di ogni parte del metodo e l'occasione per gli approfondimenti finali di fine formazione. Oltre agli attestati di partecipazione, un diploma verrà consegnato a tutti coloro che desiderano presentare il metodo.

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 Kung Fu-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.