

Costo complessivo
CHF 630.-

Orari

arrivo al convento giovedì 7 marzo
alle 17.30 - 18.00
partenza domenica 10 marzo 2019
dopo il pranzo

Iscrizione entro venerdì 8 febbraio 2019

all'indirizzo mail
atelier@yinianzhai.ch / mcjing@bluewin.ch
o consegnando il talloncino d'iscrizione
a Elena o Manuela

Pagamento

in contanti all'inizio del seminario
o sul CP Nr. 65-31681-4, E. Camesi Janke
3047 Bremgarten bei Bern
prima dell'inizio del seminario.

Convento Santa Maria
via al Convento 42
6954 Bigorio/Ticino/Svizzera

Condizioni

In caso di ritiro dell'iscrizione fino a 30 giorni
dall'inizio del corso verrà trattenuta
una tassa d'annullamento di CHF 90.-
oltre questa data l'intero costo del corso sarà dovuto,
a meno che un subentrante non prenda il posto.

Mi iscrivo e accetto le condizioni.

Seminario di Zhanzhuang

"... nella quiete abbracciando l'Uno"

al Convento del Bigorio, Ticino
da giovedì 7 a domenica 10 marzo 2019

Aeschenbrunnmattstrasse 81a, 3047 Bremgarten bei Bern
T 0041 (0)76 345 88 58

atelier@yinianzhai.ch
www.yinianzhai.ch

Yinianzhai
Scuola di Qigong e Taijiquan



La scuola Yinianzhai
propone

Zhanzhuang - In piedi nel silenzio

Pratica daoista di cura della vita
con parole tratte dal Laozi.

Seminario nel
Convento Santa Maria
Bigorio, Ticino

**7 - 10 marzo
2019**

独
立
抱
一



... nella
quiete
abbracciando
l'Uno

Yinianzhai
Scuola di Qigong e Taijiquan



独立抱一

Da soli in piedi abbracciando l'Uno, Duli bao yi

Pratica daoista di cura della vita
e autoguarigione.

Cari interessati a un ritiro daoista,
la scuola Yinianzhai ha il piacere
di riproporvi un ritiro nel più antico
convento francescano svizzero,
il Convento Santa Maria del Bigorio,
per la pratica della meditazione
in piedi *Zhanzhuang*
"stare in piedi come un tronco d'albero".



Anticamente si diceva:
"Da soli in piedi abbracciando l'Uno"
per descrivere l'esercizio più semplice
e naturale di riconnessione
con la nostra Origine.
Soli nella quiete di corpo e mente
ci percepiamo nella corrente di Vita
che ci nutre e che attraversa la nostra
forma fisica e spirituale.
Quando questo avviene
"abbracciamo l'Uno".

I tre giorni di pratica intensa della posizione
in piedi (4 a 6 ore al giorno) ci portano a fare
un salto di qualità nella percezione del nostro
essere anima contenuta da un corpo.

Questa esperienza é accompagnata
da parole tratte dal libro di Laozi,
Daodejing e dal classico della medicina
cinese, *Huangdi Neijing*,
che descrivono il processo di ritorno
al Dao. Le tappe del ritorno sono
spiegate nell'ultimo libro del maestro
Wang Anping - *Nella quiete comprendere
il Daodejing* - che Elena presenterà.

Per chi?
Per chi conosce già il metodo e desidera
approfondirlo o per chi desidera impararlo
per autoguarirsi e comprendere l'approccio
daoista del ritorno all'Uno.



Yinianzhai
Scuola di Qigong e Taijiquan



"Ho sentito dire che in tempi remoti
c'era l'Uomo vero - zhenren - che portava
su una mano Cielo e Terra, teneva saldi lo Yin e lo Yang
e respirava la forza vitale essenziale - Jing Qi.
Da solo in piedi vegliava sullo Spirito
con muscoli e tendini uniti."

Huangdi Neijing 1/4

"Contenendo l'anima corporeale
abbracciare l'Uno,
puoi farlo senza essere nella separazione?"

Laozi, Daodejing, 10

"Praticando fino a ridurre ogni
attività del cuore, diventa possibile
abbracciare la Rotondità
e preservare l'Uno".

"Essenza, Qi, Spirito e cuore
si uniscono,
"mescolati diventano Uno"
e "abbracciare l'Uno diventa
il modo d'essere sotto il Cielo."



Wang Anping, *Nel silenzio
capire il Daodejing*

traduzioni dal Cinese
di Elena Comesi Janke



立

