TING GONG 听宫 MAGAZINE

ANNO 4, n.4

DICEMBRE 2025

WANG ACADEMY
water style taiji

Indice

Editoriale. **L'immaginazione**
di Emanuele Oliva 3

Immaginazione e movimento. **L'invisibile guida la forma**
di Valeria Di Bitonto 4

Allenamento ideomotorio
di Emanuele Oliva 6

L'album della pratica. **Un anno di pratica** 10

L'angolo POP. **L'immaginazione secondo Zhang Yimou**
di Maria Stefania Luisi 12

Consigli di lettura. **Corpo che pensa, mente che danza** 15

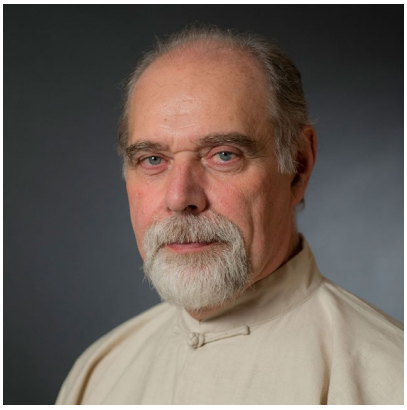
Appuntamenti con la Wang Academy 16

Corsi della Wang Academy 17

Amici della Wang Academy 19

Editoriale

L'immaginazione



Emanuele Oliva
Presidente Wang Academy

Cari lettori
in questo ultimo numero del 2025 trattiamo dell'immaginazione. Argomento molto interessante e di grande importanza nelle pratiche del Qigong e del Taijiquan.
L'immaginazione, che trova il suo fondamento nell'uso consapevole della mente, è lo strumento che collega la mente e il corpo. Più precisamente, la capacità di utilizzare "l'immaginazione creativa" rende il Qigong e il Taijiquan estremamente profondi e sottili. La forza invisibile che essa produce è l'essenza di queste due pratiche.
La forza dell'immaginazione è ora studiata dalla scienza e il suo funzionamento è comprovato e spiegato ormai da numerose sperimentazioni strumentali. La cultura cinese la conosce da millenni, e il suo utilizzo nel campo della medicina e delle arti marziali fa parte del normale bagaglio di conoscenze di medici e artisti marziali.
In questo numero l'immaginazione è trattata con riguardo al campo della filosofia, della scienza, dello sport e dell'arte cinematografica.
L'uso consapevole dell'immaginazione è uno strumento di autosviluppo della persona che ogni praticante di Taijiquan dovrebbe studiare e affinare.

Con un invito in tal senso vi auguriamo buona lettura e buona pratica.

Immaginazione e movimento

di Valeria Di Bitonto

L'invisibile guida la forma

以心行气，以气运身

«Usa la mente per condurre il Qi, usa il Qi per muovere il corpo»

Dei praticanti di Taiji, Qigong e delle discipline interne, chi non ha mai sentito questa affermazione?
Questo principio guida da secoli la pratica interna cinese, e solo oggi le neuroscienze ne confermano la validità.
Ogni gesto nasce prima nella mente: dall'immagine (Yi), si genera una sensazione (Qi) da cui prende forma il movimento (Shen). Prima che il corpo si muova, esiste già un movimento sottile: una direzione, una percezione, una qualità che si formano nello spazio della mente e risuonano nel corpo. È il territorio dell'invisibile, quello di cui il Maestro Wang parla spesso: ciò che precede l'azione orienta la forza e ne determina l'esito.
I maestri lo esprimevano come un principio sottile e quasi filosofico, la scienza lo traduce come una dinamica neuro-motoria: la mente, attraverso l'immaginazione, attiva le stesse aree cerebrali del gesto reale. Due linguaggi diversi, un'unica realtà: l'invisibile precede il visibile, come ricordano i Classici:

太极者，无极而生 «Il Taiji nasce dal Wuji».

Nelle arti marziali interne, la vera potenza (Jing 劲) non nasce dal visibile - l'attività muscolare - ma da una qualità interna che coordina, unifica e armonizza. La forza muscolare è immediata, ma limitata; la forza dell'intenzione - invisibile, leggera, silenziosa - attraversa l'intero sistema nervoso, energetico e biomeccanico, guidando ogni gesto. Per questo è più potente: non spinge, percepisce e orienta; non costringe, guida e dirige; non irrigidisce, ma scorre, si adatta e si trasforma.
Un'azione diretta ha un inizio e una fine, ed è quindi delimitata. L'immagine, invece, scorre senza confini: un flusso continuo che permea ogni istante del movimento.
Gli studi su "motor imagery" e "embodied cognition" dimostrano che immaginare un gesto attiva le stesse aree cerebrali che lo eseguono. La corteccia premotoria anticipa il movimento, i neuroni specchio organizzano la forma prima dell'azione, e l'immaginazione sensoriale genera micro-vibrazioni muscolari misurabili.
E tutto ciò ci è davvero familiare e risuona con la pratica

segue >>

Le neuroscienze confermano ciò che i Classici del Taiji sanno da secoli: immaginare un gesto avvia già il movimento, anche a un livello impercettibile. L'immaginazione non è un pensiero astratto, ma un primo flusso energetico, un "premovimento", o sensazione, che prepara il corpo.

Dal *Taijiquan Lun*:

以心行气，以气运身。
使气以顺为主，无使有滞。
气若有滞，皆由意之不利。

«Usa la mente-cuore (Yi) per guidare il Qi, usa il Qi per muovere il corpo; fai in modo che il Qi scorra liberamente senza ristagni; se il Qi ristagna, la causa è sempre un'intenzione che non fluisce liberamente».

Questo passo ci mostra cosa significa avere realmente un'intenzione "pulita" e fluida, e quanto la mente possa diventare un ostacolo.
Il Maestro Wang ci ricorda quanto sia importante abbandonare la "volontà-desiderio", il "fare", per creare uno spazio neutro e lucido nella mente-cuore, libero dai condizionamenti dell' "io".
Nel suo libro "*Come una barca sull'acqua*" afferma:
«Nei movimenti del Taijiquan, l'esecuzione della forma è la funzione; il Wuji è la sua origine».
Questa frase racchiude l'intero metodo interno.
Wuji (无极) è lo stato prima del movimento: la quiete, il vuoto, la non-forma, l'invisibile. È lo stato che ci permette di ritornare alla nostra essenza, il luogo da cui ogni gesto prende vita, dove possiamo riconoscere blocchi e ostacoli, e rafforzare la consapevolezza rendendo la visione più chiara.
Dicendo "la forma è la funzione", si intende che ogni gesto del Taiji è l'espressione di un processo invisibile la cui origine è il Wuji. Se la quiete manca, la forma è vuota; se è presente, la forma sarà piena.
La forza dell'intenzione è immediata: agisce prima del corpo, si manifesta prima che l'avversario percepisca il cambiamento. Questa è strategia: il movimento nasce nell'invisibile, eppure è già efficace. Nel Taijiquan significa rispondere prima che l'altro percepisca l'intenzione, muoversi senza preparazione visibile, e trovare la via più efficace guidati dal sentire (*Tingjin*), non dalla forza (*Li*).

Per questo il Taiji non è un'arte della forza o della forma, ma un'arte della trasformazione: quando l'immagine è chiara e l'intenzione pulita, il movimento fiorisce naturalmente, e la sua efficacia emerge senza bisogno di essere cercata.

Allenamento ideomotorio

di Emanuele Oliva

Nel corso degli ultimi decenni il mondo dello sport ha subito trasformazioni significative, spinte dall'avanzamento tecnologico e dal cambiamento nelle metodologie di allenamento e preparazione. Queste evoluzioni hanno portato a un rinnovato interesse per le strategie sportive moderne, che sono ora considerate essenziali per il successo degli atleti a tutti i livelli.
Una delle innovazioni più importanti consiste nell'ampio utilizzo dell'allenamento ideomotorio conosciuto anche come *imagery* motoria o visualizzazione motoria**.**
L'allenamento ideomotorio è una tecnica facente parte del *Mental Training* finalizzato all'apprendimento di un gesto sportivo o al suo perfezionamento.
Secondo la definizione più accettata consiste nella rappresentazione mentale sistematicamente ripetuta e cosciente dell'azione motoria, che deve essere appresa, perfezionata o stabilizzata senza che vi sia una esecuzione reale, visibile esternamente, di movimenti parziali o globali, e "percependosi" molto vividamente con tutti i canali sensitivi: visivo, uditivo e soprattutto cinestesico.
Il funzionamento dell'allenamento ideomotorio si basa sul fenomeno noto come "effetto Carpenter" dal nome del medico psicologo William Benjamin Carpenter che lo descrisse nel 1873.
L'allenamento ideomotorio si fonda sul fatto che immaginare un movimento determina una stimolazione, seppure molto lieve, dei muscoli interessati dall'attività immaginativa. Le stimolazioni non arrivano a una contrazione esternamente visibile ma possono essere registrate attraverso il potenziale elettrico muscolare (EMG).
Dal punto di vista neuroscientifico questa pratica attiva gli stessi circuiti neurali che vengono utilizzati durante l'esecuzione reale del movimento, fenomeno noto come "equivalenza funzionale".
Le neuroimmagini hanno rivelato che durante l'allenamento ideomotorio si attivano aree cerebrali come la corteccia motoria primaria, la corteccia premotoria e il cervelletto**,** le stesse regioni coinvolte nell'esecuzione fisica del movimento.
Questo significa che il cervello "impara" e rafforza i *pattern* motori e i relativi gesti tecnici anche attraverso la sola immaginazione, creando e consolidando le connessioni sinaptiche necessarie a una performance ottimale.
L'allenamento ideomotorio non è semplice "immaginazione", ma un processo strutturato che coinvolge tutti i sensi: visivo, uditivo, tattile, cinestesico e propriocettivo.

segue >>

L'atleta ha l'opportunità di imparare a "**vedere**" il movimento, "**sentire**" la tensione muscolare, "**percepire**" l'equilibrio e persino "**udire**" i suoni ambientali associati alla performance.
Questa forma di allenamento aumenta enormemente la sua efficacia se l'atleta esegue gli esercizi mentali in una situazione di rilassamento profondo. E' necessario dunque, come prima fase, sottoporre l'atleta a un addestramento che gli consenta di raggiungere una condizione di rilassamento.
In una seconda fase l'atleta viene addestrato alla visualizzazione di scene che attengono alla sequenza motoria che deve essere appresa.
Dopo aver definito la sequenza motoria da effettuare l'atleta la ripete sistematicamente nella mente, focalizzando l'attenzione su ogni singolo movimento del corpo e sulle sensazioni psicofisiche ad esso associate. Il passo successivo consiste nell'esecuzione pratica dell'atleta del movimento prima osservato e poi visualizzato.
Le caratteristiche principali dell'allenamento ideomotorio quindi sono:
- la capacità individuale di provare sensazioni in assenza di stimolo,
- la consapevolezza nell'esecuzione di questa attività mentale,
- l'assenza di movimenti visibili durante tale attività.

E' unanimemente riconosciuto che l'allenamento ideomotorio:
- facilita-supporta l'apprendimento del movimento,
- ottimizza l'esecuzione motoria.

Ma da chi è nata l'idea di ricorrere a tale tecnica?
L'idea rivoluzionaria di utilizzare questa forma di allenamento cominciò a farsi strada nel mondo dello sport negli anni '70 e '80, ma non direttamente; infatti il merito fu del Dr.Denis Waitley , psicologo e consulente dell'ente spaziale americano, che ideò un metodo chiamato *Visual Motor Rehearsal* (Rappresentazione Motoria Visiva). La sua intuizione era semplice ma potente:
Se il cervello immagina un gesto in modo dettagliato e coerente, quel gesto viene "registrato" come se fosse reale.
Fu così che, prima ancora di affrontare l'assenza di gravità o una manovra rischiosa nello spazio, gli astronauti venivano addestrati mentalmente: ogni passaggio, ogni movimento, ogni dettaglio. E quando accadeva davvero... era già tutto "familiare".
Questa stessa tecnica, oggi, è usata nelle squadre olimpiche, nei reparti speciali, nella Formula 1, nello sci e nel tiro dinamico sportivo, dove precisione, velocità e controllo mentale sono tutto.

segue >>

L'allenamento ideomotorio aiuta l'atleta riguardo:
- **la gestione dell'ansia:**
ciò che conosci non ti spaventa. Se il gesto è già familiare, la mente resta calma;
- **il miglioramento tecnico:**
visualizzare il gesto perfetto ti permette di correggere e migliorare senza fatica fisica;
- **il recupero da infortunio:**
anche se non puoi sparare, puoi "allenarti" nella mente e mantenere memoria motoria;
- **lo sviluppo di abilità percettive:**
con il rafforzo di attenzione, presenza, ascolto interiore e visione periferica;
- **la costruzione di strategie di gara:**
prepara la mente a gestire situazioni reali e impreviste, aumentando la fiducia.

L'immaginazione mentale è diversa dal semplice avere dei pensieri, poiché le immagini devono rispecchiare la realtà, esattamente come l'abbiamo vissuta o crediamo che la vivremo durante la gara. In psicologia dello sport si usa dire che si deve immaginare "come se", cioè come se si stessero vivendo quelle esperienze.

Le immagini mentali, per essere utili, devono avere le seguenti caratteristiche:
- **essere specifiche**: devono essere rivolte a una singola situazione;
- **essere consapevoli**: l'immaginazione non significa lasciarsi trasportare dai ricordi o dai pensieri, bensì creare immagini vivide e specifiche di ciò che vogliamo "vivere";
- **portare emozioni**: non esiste un ricordo che non sia correlato a un'emozione e per questo, per rendere davvero "reali" le immagini che proiettiamo nella nostra mente, dobbiamo provare anche delle sensazioni**.** Il caldo sulla pelle, il freddo, la fatica, la tensione muscolare, l'entusiasmo, la tristezza**,** tutte le sensazioni che possono accompagnare quel dato momento sportivo;
- **essere accurate:** l'immagine deve somigliare il più possibile alla realtà vissuta o vivibile.

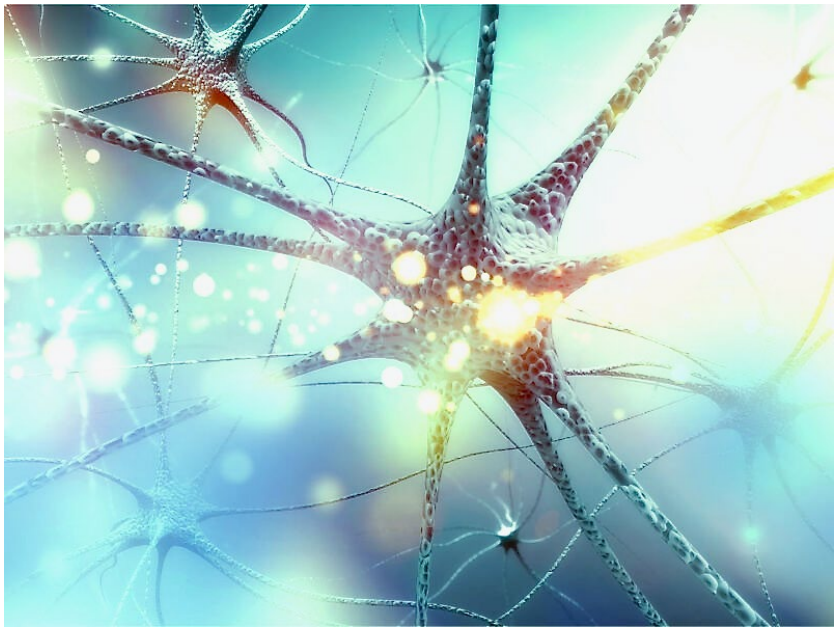
Le immagini possono essere interne (immaginiamo di viverle in prima persona), o esterne (ci immaginiamo mentre ci guardiamo effettuare un gesto, come fosse un film con noi protagonisti). Entrambe le tipologie sono efficaci e la scelta è totalmente soggettiva.

segue >>

Tante sono le conferme del metodo, apertamente esplicitate da grandi campioni e grandi allenatori
Un esempio straordinario e spesso dimenticato di *Mental Training* è quello che applicava il leggendario allenatore Helenio Herrera, detto “il Mago”, che guidò l’Inter alla gloria negli anni ’60 e la Roma poi.
Herrera faceva sdraiare i giocatori negli spogliatoi, poco prima della partita. Chiudevano gli occhi. Respiravano. E poi iniziavano a visualizzare gli schemi di gioco, le azioni, i gol.
Altro esempio dell’efficacia dell’allenamento ideomotorio è rappresentato da Michael Phelps, il nuotatore più decorato della storia olimpica.
Il suo *Mental Coach*, Bob Bowman, ha integrato sistematicamente l’allenamento ideomotorio nella preparazione del campione, creando un protocollo che è diventato un modello di riferimento nel mondo dello sport.
Phelps dedicava quotidianamente tempo significativo alla visualizzazione dettagliata delle sue gare. Non si limitava a immaginare se stesso mentre nuotava, ma costruiva mentalmente ogni aspetto della performance: dall’ingresso in vasca, al posizionamento sui blocchi di partenza, fino alla sequenza precisa di bracciate e virate.

”La forza mentale distingue i campioni dai quasi campioni” (Rafael Nadal)

"L'uomo senza immaginazione non ha ali" (Muhammad Alì)



L’album della pratica

Un anno di pratica

Siamo arrivati alla fine dell’anno e il M°Wang torna a casa in Cina, lasciandoci il prezioso bagaglio del suo insegnamento.
Un anno di seminari in tutta Italia che ci hanno rafforzato nel potere dell’immaginazione, sia nel Qigong che nell’esecuzione della forma.
Un anno di verifiche e di incontri con nuovi e vecchi amici, con cui abbiamo imparato e condiviso esperienze.

L'angolo POP

di Maria Stefania Luisi

L'immaginazione secondo Zhang Yimou

Del film "Hero", a mio parere il capolavoro del famoso cineasta cinese Zhang Yimou dalla lunga e prolifica carriera, abbiamo già parlato nel Ting Gong di novembre 2023 (anno 2 nr.3), sottolineando il messaggio etico in esso contenuto. Ma il tema di questo numero del nostro magazine, "l'immaginazione", mi ha immediatamente richiamato alla mente una particolare scena di quel film, che all'epoca dell'uscita (2002) mi sembrava solo un bellissimo artificio cinematografico, ma che a vent'anni di distanza e grazie alla pratica del Taiji mi palesa ora un aspetto molto più pratico, per non dire addirittura didattico.
Zhang Yimou, a solo pochi minuti dall'avvio dell'opera, si presenta con la scena a mio giudizio più emblematica del film: l'incontro/scontro tra il protagonista "Senza Nome" (interpretato da Jet Li, che non ha certo bisogno di presentazioni) e uno dei potenziali sicari dell'imperatore Qin, "Sky" (Donnie Yen, che ha lavorato nella lunga saga di "Ip Man" e in "John Wick 4").
La scena è ambientata in un club di scacchi cinesi, di cui Sky è appassionato.
Il sicario ha appena finito di battersi contro le 7 guardie scelte dell'imperatore, sconfiggendole tutte senza neanche sfoderare la lama con cui culmina la sua lunga spada.
Neanche il tempo di ricevere gli ossequiosi inchini degli avversari sconfitti, ed ecco che compare Senza Nome, il prefetto locale.
Inizia il combattimento, sul piano della realtà.

segue >>

A un certo punto della sfida Senza Nome chiede all'anziano e cieco maestro musicista presente sul posto, che suona l'arpa cinese sotto una gocciolante e cinematograficamente plastica pioggia, di "suonare una nuova melodia".

E cambia la musica.
Frase non a caso.
La seguente scena del 'combattimento immaginato' è preceduta da una considerazione di Senza Nome:
"La musica e le arti marziali hanno in comune gli stessi principi. Entrambe hanno a che fare con note complesse e melodie rare."
E poi:
"Siamo rimasti a lungo uno davanti all'altro, senza muovere ciglio, mentre il combattimento si svolgeva nel profondo delle nostre menti."

E' chiaro?!
Combattono nella mente, non sul piano della realtà.
Magistralmente, nella lunga scena del combattimento virtuale, che non ha luogo nel piano della realtà dei 5 sensi, la sapiente regia di Zhang Yimou passa dalla rappresentazione a colori a quella in bianco e nero...il combattimento mentale può fare a meno dei colori!
Durante la sfida in bianco e nero ogni tanto vediamo primi piani dei due protagonisti, a occhi chiusi e con volto impassibile, ovviamente stavolta a colori (siamo nella realtà, seppur cinematografica, non dentro la mente dei due combattenti).
Per sottolineare vieppiù l'ingegno artistico di Zhang Yimou segnalo un dettaglio: durante i combattimenti reali contro le guardie pretorie la lama della spada di Sky è protetta dal fodero, mentre in quello mentale contro Senza Nome la spada è sguainata. Una sottigliezza non da poco conto!
Il tutto si svolge con fasi alterne in un apparente equilibrio di forze, con l'accompagnamento delle gocce di pioggia e della melodia struggente suonata dall'anziano musicista cieco. Fino a che le corde dell'arpa si spezzano e...
... non rovino la sorpresa a chi ancora non ha visto il film!

segue >>

Nel caldeggiare la visione (o un bis della visione) di questo fantastico film concludo con tre diverse, ma totalmente compatibili, chiavi di lettura della scena.

Lettura cinematografica: Stefania Casini, nostra cara amica e compagna di pratica, da sempre attiva nel mondo della cinematografia, commenta: "Il cinema, arte visuale per antonomasia in cui l'immaginazione ha un ruolo fondamentale, in questo film ha preso 'al volo' i principi alla base della nostra pratica e degli insegnamenti del Maestro Wang, rappresentando nella mente dei protagonisti un ipotetico combattimento.»

Lettura marziale: tornando all'aspetto didattico cui accennavo all'inizio, quando durante la pratica il Maestro Wang ci esorta a usare l'immaginazione e la visualizzazione, adesso possiamo intuire a cosa si riferisca. E abbiamo una formidabile guida per incamminarci lungo quel fantastico ed efficace sentiero.

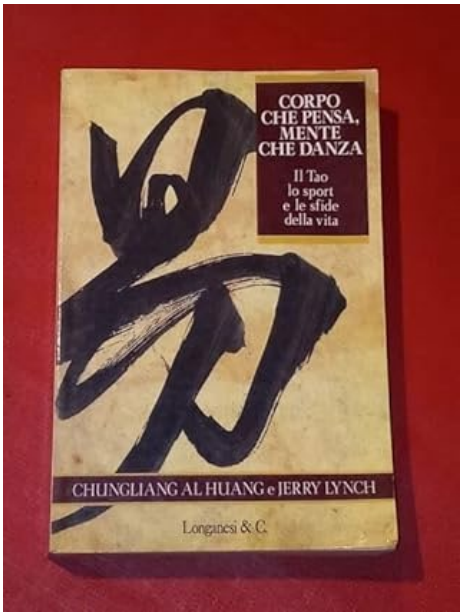
Infine una lettura scientifico-filosofica: ci tengo, in questo contesto, a richiamare gli insegnamenti di un altro grande Maestro, non di arti marziali ma di vita: Roberto Zamperini, ricercatore nel campo delle energie sottili e delle terapie vibrazionali. Che ha dedicato la vita a elaborare e approfondire il concetto di **"forma-pensiero"**: il pensiero crea la forma, l'immaginazione produce vibrazioni energetiche e, così facendo, guida l'azione, anche quando l'azione non si svolge nel piano della realtà percepibile ai sensi.

Più di qualcosa su cui meditare, soprattutto quando pratichiamo.

Buona visione, e buona pratica!

Consigli di lettura

consigliato da Emanuele Oliva

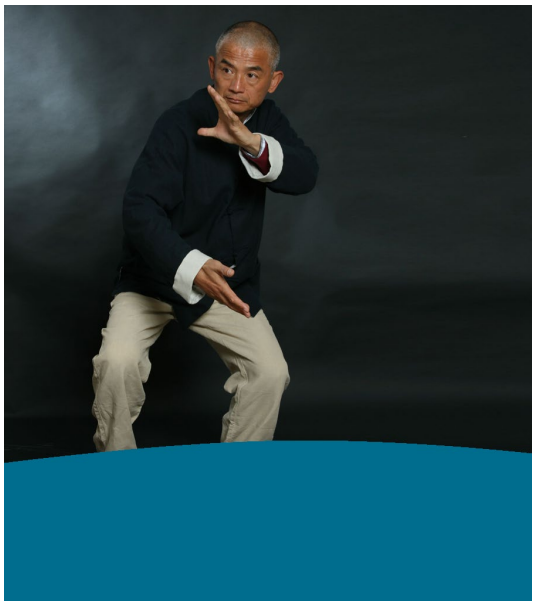


Chungliang Al Huang è stato un artista, ballerino, filosofo e maestro di Taiji che ha scritto molti libri. La sua vita è stata un ricerca continua sul fluire dell'energia e sulla magia del movimento. Nato a Shanghai negli anni '30 si trasferì a Taiwan con la famiglia alla fine della rivoluzione cinese, e negli anni '60 decise di emigrare negli Stati Uniti dove aprì il centro Living Tao Foundation in Oregon.

E' possibile fondere il Tao nello sport e lo sport nel Tao? Secondo Chungliang Al Huang e Jerry Lynch, autori di "*Corpo che pensa, mente che danza*" sicuramente sì.
In questo interessantissimo libro edito da Longanesi & C. si svolge una profonda ed estesa disamina dell'interrogativo e si propone una serie di attività psicofisiche, ma soprattutto mentali, per arrivare alla ricercata fusione. Nel testo si fa riferimento allo sport in senso esteso, e quindi anche a tutte le attività della vita, compresa quindi la pratica delle arti marziali.
La struttura del libro, nelle sue sequenze di argomenti e capitoli, prende per mano il lettore e lo conduce al raggiungimento dell'obiettivo. Attraverso istruzioni sull'uso dell'immaginazione e della verbalizzazione delle affermazioni positive si esplorano tutte le risorse nascoste del connubio mente/corpo e il loro utilizzo per superare rischi e ostacoli al raggiungimento della fusione nel Tao.
Gli argomenti profondamente trattati sono come vincere la paura in tutte le sue declinazioni (sia di perdere ma anche di vincere o di sentirsi inadeguati) e come superare gli ostacoli e gli inevitabili cicli negativi della vita, fornendone gli strumenti.
Il tutto con un puntuale e costante riferimento alle massime del Tao The' Ching.

Appuntamenti

con la Wang Academy



Stage con il M.º WANG ZHIXIANG

– aperti a tutti –

da giovedì 23 a domenica 26 aprile 2026
ROMA

da venerdì 22 a domenica 24 maggio 2026
MILANO

Stage residenziale con M.º WANG ZHIXIANG

– aperto a tutti –

da giovedì 11 a domenica 14 giugno 2026
PARCO della MAREMMA - Grosseto

Info e prenotazioni:
Nadia +39 347 428 3831
nadiafp29@gmail.com

Corsi *della Wang Academy*

Taijiquan e Qi Gong
Valeria Di Bitonto
Roma

Martedì e giovedì 10.00 e 11.00
CIMI

Lunedì e mercoledì 18.00 e 19.00
Scuola Oberdan

Martedì 09.00
Online Zoom

Giovedì 18.30
Online Zoom

taiji@sinaforum.com

Taijiquan e Qi Gong
Emanuele Oliva
Milano

Martedì 19.15
Giovedì 18.00 e 19.15
La Comune ASD

Mercoledì 19.00
Accad. Italiana Shatsu Do

Giovedì 14.30
CAM SanPaolino

Mercoledì 15.00 e 16.30
CAM La Spezia (MI)

ragemanueleoliva@fastwebnet.it

Taijiquan
Claudio Cicarilli
Ancona/Macerata

Martedì e giovedì 19.00
ASD Judo Club Maiolati Spontini

Lunedì e giovedì 10.00
ASD alfa Judo Civitanova Marche

claudiocicarilli@gmail.com
339 592 5012

Taijiquan e Qi Gong
Nadia Predella
Modena

Martedì 20.15
Arte Tango – Spazio Yoga
Medolla (MO)

Giovedì 19.30
Centro Olistico Porte dell'Anima
Disvetro Cavezzo (MO)

Domenica 10.00
Sede Società Operaia
Bondeno (FE)

nadiafp29@gmail.com
347 428 3831

Taijiquan
Michele Burini
Porto Recanati

Lunedì e giovedì 19.15
Centro Anni d'Argento
392 985 8888

segue >>

Corsi *della Wang Academy*

Taijiquan
Enrico Ferro
Torino

Giovedì 19.00
Via G.Reni 96/140

facebook.com/taichitorino

Qi Gong
Stefania Casini
Roma

Martedì e domenica 09.00
online Zoom

stefania.casini@gmail.com

Taijiquan e Qi Gong
Giamprimo Bonato
Rovigo

Martedì e giovedì 20.30
Scuole Elementari Miani

348 26 53703

Huerta Tao
El Cultivo de la Vida
Taí Chí ~ Chí Kung

Taijiquan e Qi Gong
Maria Stefania Luisi
Granada (Spagna)

Martedì e giovedì 18.30

stefanialuisi@yahoo.it

Amici *della Wang Academy*

TAI CHI online.it

WUWEI
TUINA
QIGONG
TAIJIQUAN
YI QUAN
www.wuweituina.it

CIMI
CENTRO ITALIANO
MEDICINA INTEGRATA

CIWK

PWKA
FEDERAZIONE SPORTIVA CULTURALE

Direttore responsabile
Manlio Valli

Direttore editoriale
Emanuele Oliva

Comitato di redazione
Stefania Casini
Valeria Di Bitonto
Maria Stefania Luisi
Emanuele Oliva

Contributors

Stefania Casini
Valeria Di Bitonto
Maria Stefania Luisi
Emanuele Oliva

Coordinamento
Maria Stefania Luisi

Progetto grafico
Rachele Lo Piano

TING GONG MAGAZINE
rivista della Wang Academy

www.wangacademy.org

ANNO 4, n. 4 | DICEMBRE 2025
Riproduzione riservata ©