



Il maggio cinese nel cuore di Milano

Dalla pratica del Taijiquan alla cerimonia del tè fino alla pittura delle maschere: l'arte, la scienza e la lingua sono strumenti preziosi per entrare in contatto con una comunità in forte crescita in Italia. L'Istituto Confucio dell'Università Cattolica offre una serie di appuntamenti per immergersi nella cultura del Paese del dragone

Milano, 4 aprile 2016 – La ricchezza della cultura cinese non è veicolata solo dalla lingua ma anche dalle sue discipline artistiche e dalle stesse arti marziali. Per questo l'Istituto Confucio dell'Università Cattolica ha organizzato per il mese di maggio una serie di iniziative che consentono a tutti di accedere a questo patrimonio culturale, a partire dalla disciplina più vicina alle proprie inclinazioni.

Così chi è alla ricerca del benessere psicofisico e ama tenersi in forma, può iscriversi ai **seminari dedicati al Qigong e Taijiquan**, due linguaggi straordinari del corpo che permettono una maggiore consapevolezza di sé stessi.

Il Qigong è un'arte che rafforza la salute e gioca un ruolo attivo nella prevenzione e nel trattamento delle malattie, proteggendo e rafforzando la salute e contrastando l'invecchiamento precoce. Non a caso nell'antichità il Qi Gong veniva definito “il metodo per eliminare le malattie e prolungare la vita”.

Il Taijiquan della famiglia Yang è l'espressione di un'antica disciplina che si tramanda di generazione in generazione. Conosciuto anche come “meditazione in movimento”, con esercizi semplici e graduali si impara a trovare l'armonia e l'equilibrio nel proprio corpo e a esprimere in un movimento dolce e continuo che dà grandi benefici alla propria salute.

I seminari si terranno presso il **Centro Yang Cheng Fu in via Apelle 8**, Milano (MM1 Gorla) **tutti i sabati di maggio** tra le 15.00 e le 17.00, iscrivendosi al seguente [link](#).

I milanesi amanti della tranquillità possono, invece, apprezzare la cerimonia del tè e la ricchezza dei significati che ne permeano ogni gesto. **Sabato 21 maggio 2016, tra le 10.00 e le 12.00** sarà possibile farne esperienza presso la sede dell'**Istituto Confucio in Via Carducci 28/30**.

Nel corso della cerimonia, l'insegnante madrelingua presenterà il procedimento della preparazione del tè, che risponde ai valori del rispetto della natura, dell'armonia tra uomo e natura e di quella tra le persone. Bevendo il tè, la persona



coltiva la propria mente e il proprio carattere, calma l'anima e mitiga i conflitti interiori, immergendosi nell'aura di pace, rispetto, purezza e tranquillità che viene emanata dalla degustazione del tè. Per registrarsi alla cerimonia occorre cliccare questo [link](#).

Agli appassionati d'arte e di pittura, infine, l'**Istituto Confucio dell'Università Cattolica** ha riservato un momento *ad hoc* **sabato 28 maggio**. Tra le 10.00 e le 12.00, presso **la sede di Via Carducci 28/30**, un insegnante cinese introdurrà i visitatori alla pratica della **pittura delle maschere dell'Opera di Pechino**.

Queste maschere hanno la loro origine nei totem dei tempi antichi. Durante le dinastie Song e Yuan queste venivano dipinte direttamente sui volti di attori e attrici, pratica che diventò poi abituale. In base al sesso, l'età e il carattere, ogni personaggio ha un trucco che gli è proprio e a ciascun visitatore sarà data la possibilità di dipingere la maschera che rappresenta il proprio personaggio. Per partecipare a questa attività registrarsi a questo [link](#).

Ufficio stampa Milano: ufficio.stampa-mi@unicatt.it - tel. 02 72342307

Referente: Katia Biondi – cell. 3351376604

Marco Ferrario – cell. 3207910162

Area stampa online: <http://areastampa.unicatt.it>