TESTIMONIANZE SULLA FUNZIONALITA' DEL METODO JING TAO®- ESSENZA IN MOVIMENTO -

精道

NOME: ANNA
ETA': 57 ANNI
LAVORO: IMPIEGATA

Una persona a me tanto cara da tempo mi invitava a frequentare la palestra dove andava lei. Sapevo che non era la solita ginnastica ma una disciplina particolare; un po' per pigrizia, un po' per non conoscenza approfondita non decidevo mai di iniziare.

Un giorno fui presente ad una dimostrazione e fu all'ora che scattò un qualcosa in me. Voglio provare, ed ho iniziato!!!
Sono al secondo mese e alla fine di ogni lezione non vedo l'ora che arrivi la prossima. Ho trovato non la solita palestra dove tutti si sfrenano per dimagrire, ma un luogo "sacro" dove i movimenti sono morbidi e lenti ma con grandi risultati; l'atmosfera rilassante e avvolgente, le compagne tutte brave e predisposte ad aiutare chi ha bisogno.

Ovviamente a capo c'è una Maestra: Sonia Rizzi, unica ideatrice di questa disciplina chiamata JING TAO®.
Sono molto contenta di praticarla, sento di aver acquisito più equilibrio, sia mentale che fisico.

Grazie Maestra Sonia

NOME: MANUELA

Avevo bisogno di fare movimento, ma non mi decidevo perché volevo trovare un'attività che facesse bene al mio corpo e che mi desse gioia nel farla.

Per caso ho incontrato una mia vecchia amica che pratica il Jing Tao® con Sonia Rizzi e me lo ha consigliato. Ho voluto fare una prova e subito l'attenzione mi è andata sui miei piedi, per niente armonici e con le caviglie che quasi non si flettono. Ho voluto provare dei trattamenti per capire se potevo migliorare.

Già dal primo trattamento ho visto migliorare l'assetto dei miei piedi che da contratti che erano si sono distesi, soprattutto un dito che ormai rimaneva sempre piegato. Naturalmente i giorni dopo i piedi si sono ricontratti ma con il lavoro fatto e la mia attenzione ho visto che potevo migliorare e il miglioramento piano piano si stabilizzava.

Dai miei piedi ho ritrovato la capacità di porre attenzione alle varie parti del mio corpo, come l'arco della schiena e il collo. Sono riuscita a notare il momento esatto in cui è iniziata una contrattura dei muscoli della nuca. Avevo da poco finito un trattamento con oli essenziali e i massaggi mi avevano molto rilassato e sentivo il collo libero e sciolto. Poi all'improvviso ho avuto una contrattura fra spalla e nuca che ha continuato un bel po' e si è sciolta piano piano solo dopo aver ricondotto la contrattura al momento in cui mi è venuta alla mente una conversazione che mi ha trasmesso l'ansia di aver fatto un errore.

Il Jing Tao® mi ha portato ai trattamenti di Sonia Rizzi e i trattamenti facendomi dialogare con il mio corpo mi riconducono alla pratica del Jing Tao®.

GRAZIE

Carmelina, dottoressa…

Benefici: Mi chiamo Lea e di professione faccio il medico. Due anni fa ho incominciato a praticare il Jing Tao® con Sonia Rizzi, con risultati notevoli per il mio corpo e la mia salute.

Molti anni fa ho iniziato ad avere problemi di salute di tipo ortopedici e mi sono trovata ad avere una funzionalità molto ridotta dell'articolazione di un ginocchio e questo mi ha determinato, nel tempo, anche dolori alla schiena per una postura inadeguata.

C'è anche da aggiungere che il beneficio ha interessato anche il mio equilibrio energetico che, secondo me ha un ruolo chiave nella nostra vita quotidiana: l'umore è più positivo, lo stress si fa sentire meno ed hai la percezione di "vedere e sentire" ciò che ti circonda in maniera più dolce. Questa disciplina accompagnerà sempre il mio cammino perchè so che mi aiuterà ad amarmi, non solo nel corpo ma anche nello spirito.

Conosco Sonia Rizzi da quasi dieci anni ed ho sempre ammirato l'amore e la consapevolezza che mette in ogni cosa che fa e soprattutto la sua professionalità, che aggiorna continuamente.

Un grazie di cuore per la sua passione.

Fabiana, infermiera 41 anni…

Benefici: Da tre mesi frequento il corso di Jing Tao®. Mi hanno diagnosticato due piccole ernie, per le quali avevo formicolio perenne alla gamba! Dopo questo periodo di pratica nel Jing Tao il formicolio è passato e sono diventata più tonica e i miei movimenti sono più fluidi.

Rita, assistente dentista 45 anni…

Benefici: Aumento della fluidità del corpo, aumento di sicurezza in me stessa, miglioramento nella respirazione, miglioramento della sindrome del tunnel carpale.

Elena, impiegata 34 anni…

Benefici: Il Jing Tao® ha giovato alla mia femminilità, continuità nei movimenti (fluidità), equilibrio (mente/corpo/spirito).

Elisa, impiegata 31 anni…

Benefici: Pratico da poco tempo il Jing Tao® e questi sono i benefici che ho riscontrato da subito : sono dimagrita e sono più tonica, a livello psicologico mi sento meno "nervosa" e più in sintonia con il mondo.

Linda, impiegata 51 anni…

Benefici: Tonicità, fluidità, miglioramento dell'equilibrio, rilassamento e miglioramento dell'umore, serenità.

Alessandra, impiegata 51 anni…

Benefici: Scioglimento delle tensioni muscolari, maggior fluidità nei movimenti, calma interiore.

Nadia, imprenditrice 56 anni…

Benefici: Frequento i corsi di Jing Tao® dal 2002 e in quell'anno sono stata operata al seno per una quadrantectomia a causa di un tumore, grazie a questa disciplina ho totalmente riacquistato l'uso della parte sinistra del mio corpo. Con il trascorrere degli anni il mio corpo ha riacquistato agilità e armonia nei movimenti. Il Jing Tao® mi serve tantissimo anche per il mio lavoro che spesso si rileva molto stressante: mi scarica dalle tensioni e mi ricarica di nuova energia.

Bruna, pensionata 63 anni…

Benefici: Ho riscontrato diversi benefici a livello muscolare, più scioltezza, meno rigida a livello delle articolazioni e psicologicamente più serena. Nel movimento più fluida e a ogni lezione c'è sempre qualcosa da imparare e sono contenta di partecipare a questo tipo di ginnastica.

Stefania, impiegata 44 anni…

Benefici: Tanti, equilibrio fisico e mentale, tonicità, buona respirazione e soprattutto per me meno ansie.

Pia, impiegata 49 anni…

Benefici: Maggior equilibrio e fluidità nel corpo e nella mente, spariscono i dolori (prima sofferenti), meno stanchezza e ci si mantiene in linea fisica.

Nadia, impiegata 40 anni…

Benefici: Grazie al Jing Tao® sono più elastica, flessibile; vado via dalla lezione stando più bene con me stessa, sento armonia tra il mio corpo e parte interiore, sono più serena e ho più fiducia in me stessa, mi sento più sicura e forte, più radicata.

Edda…

Benefici: Grazie al Jing Tao® ho ritrovato l'equilibrio, è aumentata la concentrazione e la coordinazione destra e sinistra, le ginocchia si sono rinforzate notevolmente. Jing Tao® è avere consapevolezza di te stesso e di ciò che ti circonda, è una ginnastica completa che aiuta la connessione con sé stessi e crea armonia interiore; migliora la postura e la circolazione. Grazie Jing Tao®…

P.S. Mia figlia di otto anni dopo aver partecipato ad alcune lezioni è entusiasta e aspetta la formazione di un gruppo di bambini.

Dana…

Benefici: Ho subìto un intervento chirurgico al tunnel carpale della mano destra, dovevo in seguito fare anche quello della mano sinistra, ma decisi di non farlo e cercai una ginnastica adatta al mio problema e così trovai Sonia Rizzi ed il suo Jing Tao®, il quale ha risolto il mio problema.

Wilma, commerciante 52 anni…

Benefici: Non sono stata operata alle mani per il tunnel carpale grazie a questo tipo di ginnastica che è il Jing Tao®, e per me che stò tante ore in piedi ho riscontrato tanto beneficio per le mie caviglie.

Lucia , pensionata 78 anni…

Benefici: Maggior scioltezza ed elasticità soprattutto alle articolazioni, benessere fisico e serenità spirituale.

Cristina, corriere espresso 44 anni…

Benefici: Secondo me i benefici di questa disciplina sono molteplici e agiscono sottilmente nei vari campi della nostra vita; posso semplicemente dire che sono talmente tanti anni che frequento questa disciplina che mi sono persino dimenticata quanti essi siano però sicuramente non posso scordare com'ero a quel tempo fisicamente,mentalmente e spiritualmente prima di incominciarla. Fisicamente ero dolorante alle articolazioni e soprattutto avevo un costante mal di schiena e la mia muscolatura non era un granchè, mentalmente mi sentivo molto insicura e credevo che il mio corpo fosse incapace di muoversi come mi muovo ora, spiritualmente non né parliamo. Ora tutto questo è cambiato nella mia vita totalmente, fisicamente sto bene e la mia muscolatura si è molto rinforzata, mentalmente sono più sicura e ho molta più fiducia nelle mie capacità, spiritualmente ho trovato finalmente la "via" che probabilmente ho sempre cercato, inconsapevolmente, senza mai trovarla.

Particolare testimonianza di un allieva di Jing Tao® Americana.

Chatherine, sales and marketing 49 anni…

- WHAT OR WHO HAS BROUGHT YOU KNOW JING TAO®?
- CHE COSA O CHI TI HA PORTATO A CONOSCERE IL JING TAO®?
-

I came upon the pratice of Jing Tao® totally by chance after having met new friends who practice Jing Tao®. As they say, "there is no such thing as coincidence", so I believe I was meant to learn this most beautiful and feminine form of martial art. It was a gift from the universe that helped me achieve balance in a very hectic life.

Cominciai a praticare il Jing Tao® per scelta dopo aver incontrato nuovi amici che lo praticano. Come dicono loro, "non c'è cosa per caso", così io credo di aver inteso e imparato questa forma di arte marziale bella e femminile. È stato un regalo dell'universo che mi ha aiutata a raggiungere equilibrio in questa vita molto frenetica.

- WHAT DO YOU LIKE IN PARTICOLAR ABOUT JING TAO®? EXERCISES, TECHNIQUE OF MASSAGE, EXPLANATIONS, RELAXING, OTHER…?
- COSA TI PIACE IN PARTICOLARE DEL JING TAO®? ESERCIZI, TECNICHE DI MASSAGGIO, SPIEGAZIONI, RILASSAMENTO…?

There are several things that I like about Jing Tao®. I like exercises because they work both the mind and body. There is fluidity to the movement in Jing Tao® that reminds me of dance. There are also meditative aspects to the practice derived from the repetitive movements as well as the last few minutes of the session where all tensions and stress are released through a guided meditation.

Ci sono diverse cose che amo nel JingTao®. Mi piacciono gli esercizi perché lavorano sia sulla mente che sul corpo. C'è fluidità nel movimento del Jing Tao® che mi ricorda la danza. Ci sono anche aspetti meditativi nella pratica derivati da movimenti ripetitivi, come anche gli ultimi minuti nella sessione dove tutte le tensioni e lo stress sono rilasciati attraverso una meditazione guidata.

- HOW DID YOU FOUND YOUSELF WITH JING TAO® GROUP?
- COME TI SEI TROVATA ALL'INTERNO DEL GRUPPO?

I have found this group of women to be warm and welcoming and very willing to help beginners master the art of Jing Tao®. I miss them.

Ho trovato questo gruppo di donne molto cordiale, accogliente e volonteroso di aiutare i principianti verso l'arte del Jing Tao®. Sento la loro mancanza.

- WHAT IS YOUR PERSONAL OPINION ABOUT JING TAO®?
- QUAL'È IL TUO PARERE PERSONALE RIGUARDO AL JING TAO®?

I’m very happy to have the opportunity to learn and practice Jing Tao®. It gave me a balanced mind and a strong and flexible body. It is the perfect ying/yang of exercise and martial arts.

Sono molto contenta di avere l’opportunità di imparare e praticare il Jing Tao®. Mi ha dato equilibrio a livello mentale e un corpo forte e flessuoso. È il perfetto ying/yang degli esercizi delle arti marziali.

Altro …

Annamaria…

_Il Jing Tao® per me è un regalo che Dio ha voluto fare alle persone di buona volontà, fatto da una persona che ha molta più volontà di me, che sa quello che fa e dove vuole arrivare e, dove desidera condurre anche chi partecipa a questo tipo "armonia in movimento".

Il Jing Tao® è uno stimolo a fare del nostro meglio per star bene fuori ma soprattutto dentro di noi. Chi non comprende questo perde molto; perde la migliore occasione per vivere meglio con sé e con gli altri.

Elena…

Ringrazio te, Sonia, perché con la tua convinzione dai la possibilità a tutte noi d'imparare un "qualcosa", o meglio, di seguire un percorso di alto livello.

Anna…

Se la vita fosse di Jing Tao®, penso che non occorrerebbe altro, perché questo si chiama veramente vivere, ma vivere veramente!

Grazie Sonia, ma grazie è sempre troppo poco. Credimi !

Francesca…

Trovo sia una pratica completa, in grado di agire su tutti livelli costituenti l'individuo, dal piano fisico a quelli sottili dell'energia. Penso, inoltre, che il Jing Tao® possa gradualmente aiutarti a prendere coscienza di te stesso e farti sviluppare una visione più globale del mondo e delle cose che ti circondano. Così da farti sentire un pezzo importante ed unico nel "puzzle universale".

Roberta…

Non è affatto facile dare un parere ad un metodo "educativo" come questo. Quello che posso dire è semplicemente che la nostra Maestra che ha ideato questa meravigliosa disciplina, è l'Anima dell'insieme e, e man mano che il tempo passa, ne pensa di ogni colore, ma ogni colore è talmente splendido ed illuminante che invoglia a tornar e tornare sempre.

Catherine… allieva americana

Cominciai a praticare il Jing Tao® per scelta dopo aver incontrato nuovi amici che lo praticano. Come dicono loro, "non c'è cosa per caso", così io credo di aver inteso e imparato questa forma di arte marziale bella e femminile. È stato un regalo dell'universo che mi ha aiutata a raggiungere equilibrio in questa vita molto frenetica.

Ci sono diverse cose che amo nel JingTao®. Mi piacciono gli esercizi perché lavorano sia sulla mente che sul corpo. C'è fluidità nel movimento del Jing Tao® che mi ricorda la danza. Ci sono anche aspetti meditativi nella pratica derivati da movimenti ripetitivi, come anche gli ultimi minuti nella sessione dove tutte le tensioni e lo stress sono rilasciati attraverso una meditazione guidata.

Sono molto contenta di avere l'opportunità di imparare e praticare il Jing Tao®. Mi ha dato equilibrio a livello mentale e un corpo forte e flessuoso. È il perfetto ying/yang degli esercizi delle arti marziali.