

## **Certificazioni**

Istruttore Europeo V livello Chen Style Taichi Centre U.K.  
Discepolo del Gran Maestro Liming Yue  
Istruttore Nazionale V livello di taijiquan e qigong AICS-CONI  
Maestro di taijiquan e qigong AICS-CONI  
Responsabile Tecnico per il taijiquan del Comitato AICS di Torino

## **Biografia**

Il maestro Marco Insalata è nato a Torino nel 1964, anno del Drago, pratica arti marziali tradizionali cinesi dal 1978 ed è rappresentante di XIII generazione del taijiquan della famiglia Chen.

Nel 1983 inizia lo studio del taijiquan prima a Torino e poi a Roma perfezionando individualmente lo stile Yang con la Maestra Wu Min Yi. Nel 1990 è a Zheng Zhou (Cina), dove intraprende una lunga formazione individuale sullo stile Chen con il Gran Maestro Chen Zhenglei del Taijiquan Promotion Center di Chenjiagou. Il Gran Maestro Chen Zhenglei è tra i quattro rappresentanti della XIX generazione della famiglia Chen (XI generazione del taijiquan), fondatrice dell'omonimo stile, riconosciuti come depositari ufficiali dello stile Chen del taijiquan.

Durante il soggiorno in Cina, frequenta un corso intensivo di formazione sullo shaolin gong fu presso lo Shaolin Temple Wushu Training Center che si trova nell'area circostante al famoso monastero di Shaolin.

Dal 1990 conduce corsi e seminari di taijiquan avviando alla pratica più di seicento allievi. Inoltre tiene conferenze, work-shop internazionali e la pratica pubblica del taijiquan nei parchi anche in collaborazione con il Comune e l'Assessorato della Gioventù di Torino e il Comune e l'Assessorato allo sport di Rivoli (TO).

Nel 1991 è medaglia di bronzo ai campionati italiani FITAK-CONI per il taijiquan.

Negli anni, con l'intento di trasmettere l'arte del taijiquan nel rispetto dello stile e dei principi tradizionali, frequenta seminari di aggiornamento condotti da maestri riconosciuti internazionalmente e accreditati dalla Chinese Wushu Association. Tra questi il Gran Maestro Chen Bing (XX generazione della famiglia Chen) della Chenjiagou Taijiquan School di Chenjiagou (Cina) e il Gran Maestro Liming Yue fondatore del Chen Style Tai Chi Centre di Manchester (UK), settimo Duan Wei e discepolo interno del Gran Maestro Chen Zhenglei.

Dal Gran Maestro Liming Yue ottiene a Roma la certificazione di istruttore di taijiquan e qigong, divenendo in seguito suo discepolo. Al momento è accreditato come istruttore di V livello secondo lo standard del Wushu Duan Wei system della Chinese Wushu Association.

Nel mese di febbraio del 2016 promuove con l'AICS (Associazione Italiana Cultura Sport) l'apertura del settore dedicato al taijiquan di cui è responsabile tecnico per il Comitato di Torino. Per l'AICS è inoltre istruttore nazionale di V livello e maestro di taijiquan e qigong.

L'incontro più recente con il Gran Maestro Chen Zhenglei si svolge nell'aprile del 2017 in occasione di un seminario di pratica organizzato a Roma.

Attualmente oltre alla conduzione di corsi di gruppo e lezioni individuali propone il taijiquan, come attività fisica complementare alle terapie specifiche, a persone con limitata motilità e come allenamento integrativo per atleti e danzatori professionisti.

Nel luglio 2018 è stato ospite come taijiquan master per la compagnia di danza del teatro di Hof (Germania).