



Ottobre 2019 – Giugno 2020

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
13,15	TAI CHI CHUAN base	TUI SHOU e APPLICAZIONI MARZIALI	TAI CHI CHUAN base	TAI CHI CHUAN avanzato
14,15				SPADA TAI CHI
19,30	TAI CHI CHUAN base			

#### Tai Chi Chuan – base:

Corso di introduzione della Forma, l'esercizio principale del Tai Chi Chuan, secondo la tradizione della Scuola del Maestro Cheng Man Ching. Viene illustrata e insegnata l'esecuzione dei movimenti e vengono introdotti i principi per una pratica efficace.

#### Tai Chi Chuan – avanzato:

Corso di approfondimento il cui obiettivo · esaminare più in dettaglio le posture della Forma, correggere e perfezionare l'esecuzione, ma soprattutto lavorare per eliminare le rigidità fisiche e le tensioni mentali che ostacolano il coordinamento tra il corpo e la mente. Verranno introdotti esercizi avanzati di respirazione e meditazione e i principi teorici e tecnici alla base dell'arte del Tai Chi Chuan.

#### Tui Shou :

Esercizi a due in cui, attraverso un contatto fisico leggero, i praticanti utilizzano alcune azioni della Forma e applicano compiutamente i principi del Tai Chi Chuan. La pratica del Tui Shou sviluppa stabilità, sensibilità, reattività e insegna a gestire aggressività e paura. Gli esercizi sono eseguiti in condivisione, senza competitività e senza pericolo.

#### Introduzione alle applicazioni marziali:

Studio dettagliato e pratica dei significati marziali di alcune posizioni della Forma, incluse quelle tradizionali del Tui Shou, attraverso esercizi e routine a due. La comprensione teorica e pratica di queste applicazioni · la base per tutti gli approfondimenti pratici di carattere marziale del Tai Chi Chuan.

#### Spada Tai Chi:

Esercizi e pratica con la ji-an, la spada dritta cinese, considerata la regina delle armi per la sua eleganza e la raffinatezza delle tecniche di questo stile; si studia la Forma con la spada codificata da Cheng Man Ching e le pratiche di fencing a due.

#### Durante le classi di tai chi Chuan si praticano e si studiano sempre:

##### Chi Kung – meditazione

Antiche pratiche di meditazione ed esercizi di respiro-corpo-mente che accompagnano e integrano la pratica del Tai Chi Chuan. Lo scopo di questi esercizi · aumentare e liberare la circolazione delle energie nel corpo e la capacità di sentire e controllare le funzioni fisiche e psichiche.

##### Teoria - I Ching:

Spunti di studio e approfondimento attorno alle radici teoriche del Tai Chi Chuan, fra gli strumenti principali di studio l'antico testo "I-Ching", pilastro della Filosofia Tradizionale Cinese, e altri importanti testi del pensiero Taoista, come il "Tao Te Ching" o "Libro della via e della virtù" e "Zhuangzi".