

**Ottobre 2022 – Giugno 2023**

	<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>
<b>13.30 - 15.00</b>	<b>TAI CHI CHUAN</b> Avanzato		<b>SPADA TAI CHI</b>
<b>19.00 - 20.00</b>		<b>TAI CHI CHUAN</b> 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 è 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, i principi teorici e tecnici alla base dell'arte 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:**

##### **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 è aumentare e liberare la circolazione delle energie nel corpo e la capacità di sentire e controllare le funzioni fisiche e psichiche.

##### **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 è la base per tutti gli approfondimenti pratici di carattere marziale del Tai Chi Chuan.

##### **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".