



ARCHIVIO DELLE NEWSLETTER 2005- 2013 (estratti)

<i>Una visione d'insieme</i>	1
<i>L'apprendimento e la pratica</i>	1
<i>Le culture di riferimento</i>	2
<i>I testi classici</i>	2
<i>I "principi"</i>	2
<i>Le "forme a mani nude" e le regole di stile</i>	3
<i>Lo "spingi con le mani"</i>	3
<i>Il Tai Chi con le armi</i>	3

Una visione d'insieme

Newsletter	Titolo della nota
8/2006	<u>"Tai Chi o Taiji? Le difficoltà di impiego dei termini cinesi"</u>
2 /2007 1/2009 2 /2009	<u>"Storie e leggende del Tai Chi Chuan"</u>
1/2008	<u>"Tai Chi Chuan e propriocezione"</u>
3/2008	<u>"Tai Chi Chuan e circolarità"</u>
10/2008	<u>"La storia del prof. Cheng Man Ching"</u>
1/ 2010, 4/ 2010	<u>"Il Tai Chi Chuan: una disciplina dai più volti"</u>
1/2010 2/2010 4/2010	<u>Sugli aspetti marziali del Tai Chi Chuan</u>
2/2010	<u>"Tai Chi Chuan e leggerezza"</u>
7/2010 8/2010	<u>"Le risposte dei Grandi Maestri. Parte 1"</u>
9/2010 10/2010 1/2011	<u>"Le risposte date dai Grandi Maestri. Parte 2"</u>
10/2011	<u>"Tai Chi Chuan e accuratezza"</u>

L'apprendimento e la pratica

6/2006	<u>"Per una pratica utile e piacevole del Tai Chi Chuan"</u>
2/2009	<u>"Lettera aperta di un praticante americano"</u>
8/2006 9/2007	<u>"Gli insegnamenti del Grand Master Ben Lo"</u>
11/2007	<u>"Il mio allenamento nel Tai Chi Chuan" di Isabella Streicher</u>
3/2011	<u>"Tai Chi Chuan un lungo viaggio di esplorazione"</u>
1/2016	<u>"L'apprendimento del Tai Chi Chuan"</u>

2/2017	<u>"Lettera ai miei allievi"</u>
--------	----------------------------------

Le culture di riferimento

5/2006 9/2006	<u>"Le radici culturali del Tai Chi Chuan: una introduzione"</u>
1/20013	<u>"Le polarità yin-yang e il Tai Chi Chuan"</u>
7/2009	<u>"L'esagramma Kuan: la contemplazione silenziosa"</u>
1/2012	<u>"Parole, parole, parole " da Zhuang Tzu</u>
5/2007	<u>"Elogio del vuoto"</u>
1/2011 2/2011	<u>"L'arte della Guerra di Sun Tzu: un antico testo cinese di grande modernità"</u>
10/2007 2/2013	<u>"Le dieci icone del bue"</u>
10/ 2007 1/ 2008	<u>"Storie Zen"</u>
5/2005	<u>"L'energia interna ch'i: una complicazione necessaria?"</u>
6/2005 7/2005	<u>Note sul "Ch i Kung" (Qi Gong)"</u>
5/2008 6/2008	<u>"La meditazione Taoista"</u>
4/2011	<u>"Sui cambiamenti ciclici e continui"</u>
4/2012 6/2012	<u>"Tai Chi Chuan e metafisica"</u>

I testi classici

1/2010	<u>"Il "Tai Chi Chuan Lun" di Wang Tsung-Yueh"</u>
3/2018	<u>"I dieci punti di Yang Chen-fu"</u>

I "principi"

2/2006	<u>"IL Tai Chi Chuan, gli aborigeni e i gatti"</u>
3/2008	<u>"Sul radicamento"</u>
6/2009 7/2009 8/2009	<u>"Tai Chi Chuan e facoltà mentali"</u>
10/2011	<u>Sulla forza interna "chin"</u>
7/2008 10/2011	<u>Non chiamatelo "meditazione in movimento"</u>
2/2011	<u>"Sui principi del Tai Chi Chuan"</u>
2/2012	<u>"I principi della forma a mani nude"</u>
4/2005	<u>"Il principio del relax"</u>
3/2011	<u>"Attenzione alle relazioni con la realtà che ci circonda"</u>
4/2011	<u>"Sui cambiamenti ciclici e continui"</u>
1/2017	<u>"Tai Chi Chuan, kung fu e spontaneità"</u>

Le “forme a mani nude” e le regole di stile

4/2007	<u>"Errori più frequenti nella esecuzione della forma"</u>
2/2012	<u>"Criteri di autovalutazione della forma a mani nude"</u>
2/2016, 3/2016	<u>"Sulle prime due posizioni della forma a mani nude"</u>

Le “forme a mani nude” e le regole di stile (segue)

1/2007	<u>"Nuotare sulla terra"</u>
4/2013	<u>"Elogio della lentezza"</u>
9/2010	<u>"Sulla terza posizione della forma"</u>
1/2009	<u>"La magia di Peng, Lu, Chi, An"</u>
6/2013	<u>"Gli otto trigrammi e i cinque elementi"</u>
9/2007 7/2008 3/2012	<u>"Sulla fedeltà allo stile prescelto"</u>
2/2008	<u>"L'esercizio dell'orso"</u>
5/2013	<u>"Gli esercizi di standing"</u>

Lo “spingi con le mani”

3/2007	<u>"Investire nella sconfitta"</u>
4/2006	<u>"L'energia dell'ascolto"</u>
3/2010	<u>"L'arte della difesa"</u>
2/2013	<u>"Tecniche di difesa nella forma"</u>
4/2013	<u>"Tecniche di attacco"</u>
6/2013	<u>"Tecniche addizionali"</u>

Il Tai Chi con le armi

4/2011	<u>"Il Tai Chi Chuan con le armi"</u>
5/2009	<u>"Una sfida con la spada"</u>
6/2011	<u>"Il ventaglio Tai Chi"</u>

Ultimo aggiornamento: 22 settembre 2016