



# TAI CHI CHUAN MILANO

## Le 37 Posture

presso Palestra Milano – via G.B. Vico, 4 – 20124 Milano

Tel. 370.1010501 – 02.39400891

[www.facebook.com/TaiChiChuanMilanoLe37Posture](https://www.facebook.com/TaiChiChuanMilanoLe37Posture) – email: [taichi37posture@gmail.com](mailto:taichi37posture@gmail.com)

## CORSI E ORARI

3 ottobre 2016 – 29 giugno 2017

<b>Lunedì</b>		<b>AVANZATO</b> 19.15-20.15	<b>BASE</b> 20.15-21.15
<b>Martedì</b>	<b>BASE</b> 13.15-14.15		
<b>Mercoledì</b>	<b>AVANZATO</b> 13.15-14.15	<b>BASE</b> 19.15-20.15	
<b>Giovedì</b>	<b>BASE</b> 13.15-14.15	<b>BASE</b> 19.15-20.15	<b>INTERMEDIO</b> 20.15-21.15

**Corso Base:** Introduce la *forma* - una sequenza di movimenti con significato marziale, eseguiti in modo continuo e fluido - dello stile Yang nella versione semplificata di Cheng Man Ching. Il corso base, adatto a tutti, consente di apprendere la corretta esecuzione di ciascun movimento, e i principi base che consentono una pratica efficace del Tai Chi Chuan. L'obiettivo è la memorizzazione della sequenza entro la fine dell'anno, ma già dai primi mesi se ne possono sperimentare i benefici su equilibrio, tono muscolare e postura.

**Corso Intermedio:** E' rivolto ai praticanti che hanno memorizzato la *forma* di Cheng Man Ching. L'obiettivo è quello di esaminare più in dettaglio le posture, correggendo e perfezionando l'esecuzione e la memorizzazione. Si introducono la sequenza di Chi Kung (esercizi di respirazione), la meditazione in piedi e il Tui Shou (v.sotto).

**Corso Avanzato:** Le lezioni sono rivolte ai praticanti che conoscono già la *forma* di Cheng Man Ching. L'obiettivo è di continuare a lavorare sull'esecuzione, ma anche di eliminare progressivamente le rigidità fisiche e le tensioni. Si proporrà la memorizzazione del Chi Kung, e verranno introdotti esercizi avanzati di meditazione e approfonditi i principi teorici e tecnici necessari per la pratica del Tai Chi Chuan. Si eserciterà il Tui Shou durante le lezioni (v sotto).

**Tui Shou (o "Spingi con le mani"):** Esercizio a due basato sull'applicazione di alcuni movimenti della forma. Per eseguirlo correttamente è necessaria una buona conoscenza della forma, ma a sua volta aiuta a capirla meglio e a dare significato ai suoi movimenti. Il tui shou aiuta chi lo pratica anche ad accrescere la prontezza di riflessi e a migliorare l'efficacia delle relazioni interpersonali.

**Spada Tai Chi o Ji-an:** Si studia la forma con la spada codificata da Cheng Man Ching, imparando a muoverla e maneggiarla. Il corso sarà attivato con un minimo di 5 partecipanti.

Oltre ai corsi regolari, durante l'anno saranno proposti ripassi mensili domenicali, incontri al parco per praticare insieme la *forma* all'aperto e la presentazione di una delle forme con il ventaglio della tradizione Yang.

- La partecipazione a tutte le attività è riservata ai soci della Palestra: la quota associativa (€35) comprende anche l'accesso alla sala fitness.
- L'orario delle lezioni potrà subire modifiche nel corso della stagione sportiva.
- Per frequentare i corsi è obbligatorio presentare un certificato medico di "idoneità all'attività sportiva non agonistica".