



Orari dei corsi 2016/2017*

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
11,00		PREPARAZIONE ATLETICA			PREPARAZIONE ATLETICA
13,15	TAI CHI CHUAN base	TUI SHOU	TAI CHI CHUAN base	TAI CHI CHUAN avanzato	
14,30	CHIKUNG - MEDITAZIONE	introduzione alle APPLICAZIONI MARZIALI	TEORIA - TESTI CLASSICI	SPADA TAI CHI	
18,00	TAI CHI CHUAN base	PREPARAZIONE ATLETICA	TAI CHI CHUAN avanzato	TAI CHI CHUAN base	PREPARAZIONE ATLETICA
19,15	TAI CHI CHUAN base		TUI SHOU	TAI CHI CHUAN base	

Oltre ai corsi curricolari nel corso dell'anno verranno organizzati incontri all'aperto e seminari intensivi.

Una breve descrizione dei corsi è riportata nella pagina seguente.

* Tutte le attività dell'Associazione sono riservate ai soci. Per frequentare i corsi è necessario fornire un certificato medico di "idoneità alla pratica sportiva non agonistica".

Corsi 2016/2017

Tai Chi Chuan – base:

Corso di introduzione della Forma, l' esercizio principale del Tai Chi Chuan, secondo la tradizione della Scuola fondata dal Maestro Cheng Man Ching. Viene illustrata la corretta esecuzione dei movimenti e sono gradualmente introdotti i principi necessari per una pratica efficace. Il corso è adatto ad allievi di tutte le età.

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 progressivamente 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 posizioni della “forma” e applicano compiutamente i principi del Tai Chi Chuan. La pratica del Tui Shou aiuta ad identificare errori e imprecisioni nell'esecuzione della Forma, sviluppa stabilità, sensibilità, reattività ed insegna a gestire nel modo più efficace aggressività e paure. Pratica fondamentale per approfondire gli aspetti mentali del Tai Chi Chuan, il Tui Shou è uno strumento prezioso per migliorare la nostra capacità di valorizzare tutti i rapporti interpersonali. Gli esercizi sono eseguiti con un atteggiamento di partnership per aiutarsi a vicenda nell'apprendimento, senza competitività e senza rischi.

Introduzione alle applicazioni marziali:

Studio dettagliato e pratica a due dei significati marziali di alcune posizioni della forma, incluse quelle tradizionali del Tui Shou, attraverso esercizi e routine che ne esemplificano l'impiego. La comprensione teorica e pratica degli scopi funzionali di queste applicazioni, oltre ad accrescere la consapevolezza e l'intensità nell'esecuzione della Forma, e perciò i benefici che ne possono derivare, è 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. I movimenti ampi ed energici di questa disciplina esercitano in modo particolare l'agilità e il coordinamento.

Chi Kung – meditazione

Antiche pratiche di meditazione ed esercizi di respiro-corpo-mente per la salute e la longevità 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 amplificare e raffinare la capacità di sentire e controllare le funzioni fisiche e psichiche.

Teoria - I Ching:

Gruppo di studio dedicato all'approfondimento delle radici teoriche del Tai Chi Chuan, fra gli strumenti principali di studio l'antico testo “I-Ching”, pilastro di tutta la Filosofia Tradizionale Cinese, e altri importanti testi del primo pensiero Taoista, come il “Tao Te Ching” o “Libro della via e della virtù” e “Zhuangzi”.

Preparazione atletica:

Disciplina preparatoria di training biomeccanico a corpo libero per il potenziamento, l'allungamento e il bilanciamento della muscolatura e del gesto atletico. Perfetta integrazione per la pratica del Tai Chi Chuan , anche per il raggiungimento di obiettivi agonistici o riabilitativi.