



# TAI CHI CHUAN MILANO

## Le 37 Posture

presso Elite Training Center – via Carroccio 13 – 20124 Milano – tel. 370.1010501

[www.taichichuan37posture.it/](http://www.taichichuan37posture.it/) –  [TaiChiChuanMilanoLe37Posture](https://www.facebook.com/TaiChiChuanMilanoLe37Posture) – email: [taichi37posture@gmail.com](mailto:taichi37posture@gmail.com)

## CORSI E ORARI

3 ottobre 2022 – 28 giugno 2023

	ore 13.15-14.15	ore 19.00-20.00	ore 20.00-21.00
Lunedì	BASE	AVANZATO	BASE
Mercoledì	BASE	BASE	INTERMEDIO

**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 piccole forme di Chi Kung (v. sotto), 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 della sequenza di piccole forme di Chi Kung (v. sotto) 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 "Push Hands" 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. (Il Tui Shou, essendo un esercizio di contatto fra due persone, per il momento è sospeso a seguito delle norme anti-COVID19, ma speriamo di poterlo riprendere al più presto).*

**Chi Kung (o Qi Gong):** *Un sistema di esercizi derivati dalla millenaria Medicina Tradizionale Cinese. In palestra alterneremo il "Tai Chi Chi Kung" e gli "8 Pezzi di Broccato".*

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

Oltre ai corsi regolari, durante l'anno saranno proposti ripassi 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 di "Elite Training Center" (quota associativa €50).
- 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"