



TAI CHI CHUAN MILANO

Le 37 Posture

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

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

CORSI E ORARI

30 settembre 2024 – 30 giugno 2025

	Lunedì	Mercoledì
ore 13.00-14.00	Tai Chi Chuan	Tai Chi Chuan
ore 19.00-20.00	Tai Chi Chuan	Tai Chi Chuan
ore 20.00-21.00	Tai Chi Chuan	Daoyin

Tai Chi Chuan: Il programma di studio durante le lezioni comprende: esercizi di base propedeutici all'apprendimento della "forma", memorizzazione della forma Yang nella versione semplificata di Cheng Man Ching, analisi della struttura del corpo e delle sue sezioni al fine di migliorare il movimento richiesto dalla disciplina, e esercizi di sensibilità e "ascolto".

Il corso comprende anche altri due esercizi propedeutici che aiutano a comprendere meglio la struttura profonda e il rilassamento nelle posture statiche: il "Tai Chi Chi Kung (Qi Gong)", esercizio specifico per i polmoni, e lo "standing" o "zhan zhuang", un tipo di meditazione in piedi.

Tui Shou (o "Push Hands" o "Spingi con le mani"): Esercizio in coppia utile a comprendere e a migliorare le seguenti capacità: aderire al compagno in modo rilassato ma presente, ascoltare il movimento del compagno senza perdere il contatto, ricevere una forza esterna senza contrapporsi con rigidità, accogliere la forza esterna e riindirizzarla verso il compagno.

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.

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.

Chi Kung (o Qi Gong) Daoyin: E' un sistema completo che prevede esercizi statici per il riequilibrio posturale, ma anche dinamici per il miglioramento delle facoltà motorie ed energetiche grazie al controllo cosciente della respirazione e ad un lavoro integrato di concentrazione e meditazione. Prevede anche esercizi specifici di allungamento e automassaggio, e tecniche meditative.

Fin dal IV sec. a.C. il Daoyin ha fatto parte delle discipline per "l'igiene personale" assieme alla dieta e al massaggio affiancando le principali terapie mediche come la fitoterapia, l'agopuntura e la moxibustione. In Occidente viene spesso associato allo yoga e così definito "Yoga Cinese".

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".