



TAI CHI CHUAN MILANO

Le 37 Posture

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

www.taichichuan37posture  – TaiChiChuanMilanoLe37Posture – email: taichi37posture@gmail.com

CORSI E ORARI

29 settembre 2025 – 29 giugno 2026

	Lunedì	Mercoledì
ore 13.00-14.00	Tai Chi Chuan Principianti	Tai Chi Chuan Intermedio/Avanzato
ore 18.30-19.30	Tai Chi Chuan Principianti	Tai Chi Chuan Principianti
ore 19.30-20.30	Tai Chi Chuan Intermedio/Avanzato	Chi Kung / Daoyin

Tai Chi Chuan Corso Principianti: 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 per principianti 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.

Tai Chi Chuan Corso Intermedio/Avanzato: E' rivolto ai praticanti che hanno memorizzato la *forma* di Cheng Man Ching. L'obiettivo è duplice: di continuare a lavorare sull'esecuzione, ma anche di eliminare progressivamente le rigidità fisiche e le tensioni con una analisi della struttura del corpo e delle sue sezioni al fine di migliorare il movimento richiesto dalla disciplina. Vengono introdotti 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. Durante l'anno verranno introdotti esercizi in coppia (Tui Shou), vd paragrafo seguente.

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 reindirizzarla 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.

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".

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".