



Università Popolare F. Petrarca

Tai Chi Chuan e Chi Kung 1° proposta

Docente: Luca Battiston
Inizio: 10 ottobre 2018

Orario: mercoledì 20.30-21.45
Durata: 10 incontri - 12,5 ore

PROGRAMMA DEL CORSO:

Il segreto dell'Energia vitale

Obiettivi del corso

Il Taijiquan ed il Qi Gong sono due gemme della cultura tradizionale Cinese.

Il Taijiquan (o più comunemente Tai Chi) è una disciplina di origini molto antiche. Si basa sul principio Taoista dell'equilibrio degli opposti, lo Yin e lo Yang. E' nato come sistema di autodifesa ed è diventato, nel corso di secoli, una raffinata forma di esercizio per la salute ed il benessere. Una sorta di sintesi tra arte marziale interna non violenta, metodo terapeutico e meditazione in movimento.

Il Qi Gong (o Chi Kung) è una pratica che si rifà alla Medicina Tradizionale Cinese. Include tecniche di respirazione, specifici movimenti e posture che aiutano a regolare, nel praticante, il flusso dell'energia vitale Qi (Chi), l'equilibrio tra mente e corpo, la consapevolezza interna e la comunicazione corporea.

La pratica del Taijiquan, abbinata a quella del Qi Gong, risulta essere molto utile per il tipo di vita che oggi conduciamo. Entrambe le discipline sono indicate per persone di ogni età, ambito ed aspirazione.

La pratica costante ed attenta del Taijiquan e del Qi Gong ha un effetto benefico per il nostro corpo e sulla nostra mente:

- aiuta a ritrovare la calma, favorisce l'armonia tra il corpo e la mente;
- aiuta ad eliminare lo stress che ogni giorno accumuliamo;
- favorisce la consapevolezza corporea;
- aiuta a migliorare e potenziare la struttura osteo-muscolare e la funzione cardio-respiratoria;
- stimola i meridiani energetici e regolarizza le funzioni degli organi interni associati;
- favorisce il miglioramento ed il mantenimento delle capacità condizionali quali flessibilità muscolare e mobilità articolare, eliminando le tensioni muscolari ed emozionali e prevenendo le patologie degenerative delle articolazioni.
- promuove il miglioramento delle proprie capacità coordinative, strettamente connesse con il sistema nervoso, come l'apprendimento ed il controllo motorio, l'equilibrio, l'orientamento ed il ritmo.
- può essere abbinato a qualsiasi altra disciplina o sport che il praticante stia svolgendo.

Argomenti trattati

Taijiquan:

- Prima parte della Forma 108 – Stile Yang.
- Esercizi base di Tui Shou (o "mani che spingono"). Lavoro a coppie utile per aumentare l'equilibrio e la coordinazione nel praticante, favorendo la percezione della propria ed altrui mobilità corporea.

Qi Gong:

- Esercizi classici e moderni di Qi Gong statico e dinamico.

Taijiquan e Qi Gong hanno alle spalle una sostanziosa parte teorica. Durante le lezioni verranno consegnate schede divise per argomenti, che affronteranno i temi principali di teoria. Il corsista potrà raccoglierle in una propria dispensa finale

Varie

Durante la pratica, si consiglia un abbigliamento comodo e calzature leggere (scarpe ginniche basse oppure ballerine per ginnastica artistica), in modo che il piede possa sperimentare la sensazione di totale appoggio. E' comunque necessario, per accedere al corso, indossare calzature non utilizzate all'esterno della palestra.