

TAIJIQUAN

太
极
拳

asd Taiji-To organizza



Corso di TaiJiQuan Stile CHEN

inizio corso **19 Settembre 2018**
fine corso **12 Giugno 2019**

• **Mercoledì**
18.30 / 19.30
19.30 / 20.30

• **Dove**
Green Box
via S. Anselmo, 25 Torino
(interno cortile) 1° piano
www.greenbox.to

• **Info e iscrizioni**
Massimo Massara
info@taiji-to.org
www.taiji-to.org
t 340 48 65 643

L'IMPORTANZA DI UN PROGRAMMA DI STUDIO COMPLETO

Per studiare l'arte del TaijiQuan nella sua completezza è necessario comprendere che esistono alcuni esercizi fondamentali e principi universali alla base di tali esercizi, al di là delle differenze tra i vari stili. Il movimento lento, per esempio, è senz'altro un aspetto fondamentale dell'allenamento del TaijiQuan, ma non è l'unico. Paradossalmente, uno degli scopi del movimento lento è quello di incrementare la velocità e la precisione.

Gli aspetti essenziali della pratica del TaijiQuan sono tre:

- 1. Il QiGong: meditazione statica in piedi e movimenti ripetitivi*
- 2. La sequenza/forma Taiji: movimenti lenti codificati che allenano una grande varietà di abilità motorie*
- 3. Il TuiShou: lavoro in coppia che allena l'equilibrio, la forza e la sensibilità*

Per effettuare una lezione di prova si richiede cortesemente un preavviso tramite email e un anticipo di qualche minuto sull'orario della lezione; si consiglia un abbigliamento sportivo e calzature comode.

Per la lezione di prova è richiesto un contributo di € 5 che sarà considerato come acconto per la quota associativa in caso di domanda di ammissione.

Master

Chen Bing



Taiji-To segue il programma proposto dalla scuola
Chen Bing Taiji Academy Italia