

Programma dei corsi		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'
<b>TAI CHI e TUI SHOU</b> mattina	ADULTI		dalle 9:00 alle 10:00		dalle 9:00 alle 10:00
<b>TAI CHI e TUI SHOU</b>	ADULTI	dalle 19:30 alle 21:00		dalle 19:30 alle 21:00	
<b>SHAOLIN e TUI SHOU</b>	RAGAZZI ADULTI		dalle 19:30 alle 21:00		dalle 19:30 alle 21:00
<b>SHAOLIN</b>	BAMBINI	dalle 18:30 alle 19:30		dalle 18:30 alle 19:30	dalle 18:30 alle 19:30
<b>QI XING TANG LANG QUAN</b>	BAMBINI RAGAZZI ADULTI	dalle 17:30 alle 18:30			dalle 17:30 alle 18:30

THAI CHI CH'UAN	SHAOLIN CH'UAN	QI XING TANG LANG QUAN	TUI SHOU
<p>Il Tai Chi Ch'uan è un'antica arte marziale cinese che può essere definita meditazione in movimento. Le tecniche di rilassamento e di respirazione eseguite durante la sequenza dei movimenti sviluppano una forza interiore chiamata "chi". Il ritmo costante e rallentato con cui sono ripetuti i movimenti elastici, leggeri e di rara precisione, conduce chi li pratica, verso uno stato di meditazione in cui si può riscoprire la propria natura essenziale attraverso l'armonizzazione di corpo - mente-cuore.</p> <p><b>‘Morbidi come il cotone fuori, forti come l'acciaio dentro’</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ginnastica dolce che rilassa, tonifica il corpo e calma la mente;</li> <li>-un modo per conoscere profondamente se stessi e gli altri;</li> <li>-disciplina che promuove la vita ed insegna a rispettare la vita in tutte le sue manifestazioni;</li> <li>-si pratica insieme: per conoscere se stessi è necessario conoscere, sentire e ascoltare chi ci circonda;</li> <li>-può essere praticata da tutti e a tutte le età;</li> <li>-è amore per la bellezza interiore: insegna a vincere senza combattere, a cedere senza subire.</li> </ul>	<p>L'idea dello Shaolin è quella di eseguire 'attacchi' e 'difese' con il massimo di forza e velocità, immaginando sempre di essere circondati da un gran numero di 'avversari'. Per ottenere la massima fluidità e quindi la massima efficacia, è fondamentale una corretta respirazione, che deve essere addominale e molto profonda.</p> <p><b>“Il pugilato della giovane foresta”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-combinazione fra forza e morbidezza per ottenere la massima efficacia: per 'morbidezza' si intende rilassamento muscolare, elasticità, flessibilità e fluidità nei movimenti;</li> <li>- "rotondità" dei movimenti come principio fondamentale: i movimenti seguono sempre linee curve che sfruttano la forza centrifuga senza interrompere l'azione.</li> </ul> 	<p>Lo stile si ispira ai movimenti della Mantide Religiosa dove il rigido ed il flessibile, il duro ed il morbido agiscono congiuntamente, le posizioni sono molte, pronte a variare in espansione e in richiamo, nulla è fisso ma tutto cambia a seconda della risposta del nemico.</p> <p>Il Tang Lang è uno stile completo e molto efficace nella difesa personale, infatti, un'apparente leggerezza dei movimenti cela una devastante forza interna, ed è per questi motivi che viene considerato uno stile tra i più temibili.</p> <p><b>“Il pugilato della mantide delle sette stelle”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lo stile è caratterizzato da grande agilità e da una notevole velocità, con tecniche portate sfruttando la rotazione sull'asse centrale del corpo nell'intento di annichilire l'avversario con attacchi continui e ripetuti. Prevede l'utilizzo di sette parti del corpo per colpire: mani, piedi, gomiti, ginocchia, anche, spalle e testa.</li> <li>Lo stile che la nostra scuola pratica è il Qui Xing Tang Lang Quan del Maestro Lin Dong Zhu sesta generazione nipote del gran Maestro Lin Jing Shan.</li> </ul> 	<p>Detta anche "spinta con le mani", il Tui Shou è una tecnica del Tai Chi che cerca di squilibrare l'avversario non attraverso la forza ma mantenendo continuamente il contatto con avambracci e mani fino ad applicare il minimo sforzo per squilibrare lo stato d'equilibrio precario dell'avversario. In questa ricerca di forze reciproche si modifica in modo complementare il proprio stato di yin-yang in un continuo movimento oscillatorio. L'applicazione di tali tecniche che affinate e praticate alla difesa personale, è diretta e immediata.</p> <p><b>“spinta con le mani”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-l'obiettivo dei movimenti praticati non è "vincere" ma sviluppare coordinamento, fermezza, fluidità e capacità di "sentire" l'energia dell'avversario per utilizzare al meglio la propria;</li> <li>insegna a gestire l'aggressività e quindi a conquistare un maggior equilibrio interiore;</li> <li>praticata in coppia, aiuta a sviluppare stabilità, sensibilità, reattività, senso della distanza e tempismo.</li> </ul> 