 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2024/25**

Bergamo - **PRIMA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **26** | ***TAI CHI CHUAN BASE*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Angelo Nembrini** |
| **Giorno** | Giovedì |
| **Orario** | 10.00-11.30 |
| **Periodo** | Dal 26 settembre al 28 novembre 2024 (10 incontri - € 40,00) no 31.10 si recupera 5.12.2024 |
| **Sede** | palestra centro sportivo "Don Bepo Vavassori" - via Don Bepo Vavassori, 1 Villaggio Sposi |
| **Argomento** | **BENESSERE** |
| **Presentazione** | *Il Tai Chi Chuan è un’antica arte cinese che può essere considerata sia un’arte marziale, sia un metodo per il mantenimento o il recupero del benessere. Si pratica con esercizi e movimenti che si adattano alla propria condizione individuale; per le caratteristiche di questa disciplina e per come sono strutturate le nostre lezioni, può essere praticato a tutte le età con notevoli benefici anche per le persone non più giovani. I suoi movimenti fluidi, in sintonia con la respirazione, riportano armonia e sincronia tra mente e corpo, flessibilità alle articolazioni, rilassamento dei muscoli, forza e benessere. Riveste inoltre notevole importanza un atteggiamento posturale corretto. Il Tai Chi Chuan segue i principi della medicina tradizionale cinese: la sua costante pratica provoca lo sblocco delle tensioni sia sul piano fisico sia su quello mentale.*  *Nel primo corso impareremo la "Forma Base" e faremo i primi 12 dei "24 Esercizi Taoisti".*  **N.B. Il corso prosegue in via esclusiva, per chi lo desidera, in seconda fase, stesso orario.** |
|  |  |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 26.09.2024 | Esercizi di scarico delle tensioni più grossolane e altri, al contrario, per calmare, interiorizzare e entrare in un atteggiamento consono alla pratica successiva.  Serie di esercizi di Qi Gong (lavoro sull’energia), il movimento nella quiete,apparentemente  statico. Sc chiama Zan Zuang Qi Gong e serve per un rilassamento muscolare e mentale profondo,  per la rieducazione posturale, con particolare riferimento alla colonna vertebrale, per recuperare  centratura e radicamento.  Esercizi (chiamati Esercizi Taoisti) per tutte le articolazioni, per un aumento della mobilità  articolare, dell’equilibrio, della coordinazione, della presa di coscienza del proprio corpo, pur nel  rispetto delle singole situazioni di partenza.  Forma Base del Tai Chi Chuan: (la quiete nel movimento). Serie di movimenti legati fra loro; ne  risulta una specie di danza molto armoniosa, piacevole per chi la vede ma soprattutto per chi la pratica.  qualche esercizio di Qi Gong stagionale, che ci aiutano a vivere in armonia con il periodo e la stagione che stiamo vivendo. |
| **2** | 03.10.2024 |
| **3** | 10.10.2024 |
| **4** | 17.10.2024 |
| **5** | 24.10.2024 |
| **6** | 07.11.2024 |
| **7** | 14.11.2024 |
| **8** | 21.11.2024 |
| **9** | 28.11.2024 |
| **10** | 05.12.2024 |