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

Bergamo – **SECONDA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **63** | ***TAI CHI CHUAN 2° LIVELLO*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Angelo Nembrini** |
| **Giorno** | Giovedì |
| **Orario** | 10.00-11.30 |
| **Periodo** | Dal 12 dicembre al 27 febbraio 2025 (10 incontri - € 40,00) |
| **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 secondo corso impareremo la "Forma Fondamentale" e praticheremo dal 13° al 24° degli "Esercizi Taoisti".  **N.B. Il corso è riservato a chi ha frequentato il corso di base n. 26 svolto nella prima fase.** |
|  |  |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 12.12.2024 | 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. Si chiama Zhan Zhuang 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. In questa fase saranno introdotti i concetti di “y” intenzione e spirali.  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. Questa serie di esercizi andranno a lavorare anche sugli organi principali.  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. Apprendimento della Forma Fondamentale.  Qualche esercizio di Qi Gong stagionale, che ci aiutano a vivere in armonia con il periodo e la stagione che stiamo vivendo. |
| **2** | 19.12.2024 |
| **3** | 09.01.2025 |
| **4** | 16.01.2025 |
| **5** | 23.01.2025 |
| **6** | 30.01.2025 |
| **7** | 06.02.2025 |
| **8** | 13.02.2025 |
| **9** | 20.02.2025 |
| **10** | 27.02.2025 |