

# IWUJA NEWS

## Seminari | Formazione | Esami

### Wǔqínxì

**Qigong** - Forma completa dei 5 animali, descrizioni di questa forma si trovano in diversi reperti archeologici. Oltre 40 posizioni della "Guida alla mappa" (di Wǔqínxì) dissotterrate dalla tomba di Mǎwángduī (马王堆) n. 3 (reperti risalenti al periodo tra il 300 a.C. ed il 150 a.C.). In Cina, oggi si riferisce ad esso come parte della pratica quotidiana del benessere, mentre gli antichi artisti marziali cinesi consideravano Wǔqínxì come un metodo di coltivazione della forza interiore.

### Tàijí Chén

Nuova forma da competizione del Tàijíquán stile Chén codificata dalla IWUF (International Wushu Federation)

### Yáng Tàijí dāo

Questa particolare sciabola appartiene alla tradizione delle armi corte della famiglia Yáng. Composta da 13 parti, la forma risulta vigorosa ed eseguita con vitalità se confrontata con altre tecniche dello stile Yáng.



## Percorsi Formativi CSI

### SEMINARIO DI PRIMAVERA, Formazione CSI ed esami per passaggio di grado e qualifica.

Il seminario di cinque giorni, organizzato con il Comitato CSI di Terni, comprende 32 ore di lezioni teorico/pratiche, si svolge nel consueto ponte di fine aprile e, precisamente, dal pomeriggio di sabato, 27 aprile, al pranzo di mercoledì, 01 maggio 2019. Cinque giorni di pratica, studio ed esami per approfondire e perfezionare tutti i programmi svolti. Costo del seminario 180,00€.

**Prenotazione entro e non oltre il 04 aprile 2019**, per poter organizzare al meglio le varie attività, la logistica e organizzare i materiali didattici necessari per lo svolgimento del seminario e che rimarranno di proprietà dei partecipanti, che comprendono: 2 riviste, fotocopie varie, 1 sciabola autentica Yang, materiale per calligrafia e prenotare la gita alla Scarzuola.

#### LUOGO:

- a) - Palestra Comunale di Ficulle (TR)
- b) - Impianto sportivo Hotel Rilarosi Ficulle (TR)

#### SOGGIORNO:

Hotel Rilarosi Ficulle (TR)  
Tel. 348 6436873



## Visita alla Scarzuola

Seminascosta, protetta dal verde e dagli sguardi indiscreti, la Scarzuola è luogo magico esoterico nel quale ci si immerge quasi per caso e da cui si esce non solo suggestionati, ma profondamente mutati.

La **Scarzuola** si trova in località Montegiove nel comune di Montegabbione. Il **convento costruito da san Francesco** con la scarza – la pianta palustre da cui deriva il nome del luogo – fu **acquistato nel 1957 dall'architetto Tomaso Buzzi** che lo scelse come **luogo perfetto per ospitare la sua città ideale**: un gioiello architettonico interamente in tufo che è **la metafora perfetta di un viaggio mistico-esoterico** attraverso la storia umana, nell'incessante ricerca della verità.

Marco Solari vi accompagna in un viaggio, sempre diverso, alla scoperta della Scarzuola buziana alternando spiegazioni dotte a fragorose risate. Sono due ore di un racconto fatto di frammenti di nozioni esoteriche, spirituali, religiose, astrologiche, politiche legate da un filo logico non sempre comprensibile ma sicuramente affascinante ed indispensabile per muoversi tra le metafore dell'universo di Buzzi.

## ISCRIZIONE:

**Direttamente attraverso i seguenti contatti:**

**Telefonare:** al 348 2637075

**E-mail:** [info@iwua.it](mailto:info@iwua.it)

**Modulo contatto:** <http://www.iwua.it/contatti-2/>

**Attraverso il CSI Terni:**

**E-mail:** [csi.terni@libero.it](mailto:csi.terni@libero.it)

**Telefono:** 3355408509

**Sede comitato:**

Corso del Popolo, 24 05100 TR



## Programma

- Qìgōng: i 18 esercizi
- Qìgōng: Wǔqínxì- forma dei 5 animali
- Tuīshǒu bā fǎ: 8 tecniche di spinta con le mani
- Bāguàzhǎng: gli 8 fondamentali
- Tàijíquán stile Chén - nuova forma codificata
- Tàijíquán stile Yáng: forme codificate 8, 16, 24
- Tàijíquán stile Yáng: forma 85 movimenti
- Tàijíquán: forma codificata 42
- Tàijídāo stile Yáng (Sciabola) - forma 13
- Tàijíshàn (Ventaglio) - forma
- Didattica:
- Area Associativa
- Area medico psicopedagogica
- Area Culturale

## Formatori CSI e Maestri:

Romina Quatela

Sergio Casavecchia

Mario Amori

Giuseppe Laterza

Segue programma dettagliato del seminario e del viaggio di studio presso l'università di Beijing ad agosto.

Data	Orario	Luogo	Programmi	Note e costi
27/04/2019	mattina 12:30	Ficulle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivo e sistemazione</li> <li>• Pausa pranzo</li> </ul>	
	14:30 - 15:00	Palestra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apertura corso: presentazione programma e consegna dei materiali didattici</li> </ul>	
	15:00 - 16:00 16:00 - 17:00		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forme 8 e 24 Yang</li> <li>• Area medica e psico-pedagogica: <b>Mappe Corporee, Postura e Movimento</b> - Il ruolo dell'emotività nel movimento ed il movimento corporeo come modulatore emotivo</li> </ul>	
	17:00 - 19:00		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wu qin xi (Qigong Forma dei 5 animali)</li> </ul>	
28/04/2019	08:00 - 08:30	Hotel Rilarosi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I 18 esercizi di qigong</li> <li>• Wu qin xi</li> </ul>	
	09:00 - 11:00	Palestra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forma Chen nuova codificata (prima parte)</li> </ul>	
	11:00 - 12:30		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taijijian (Spada Yang) 32 e 42</li> </ul>	
	13:00 - 14:30	hotel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pausa Pranzo</li> </ul>	
	14:30 - 15:30	Aula	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Area medica e psico-pedagogica: <b>Quando il corpo pensa meglio della mente</b> - Neuroni specchio, autostima e componente relazionale</li> </ul>	
	15:30 - 16:30 16:30 - 17:30 17:30 - 19:00	Palestra Aula Palestra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taijifan (ventaglio)</li> <li>• Shufa (calligrafia)</li> <li>• Forma Chen nuova codificata</li> </ul>	
29/04/2019	08:00 - 08:30	Hotel Rilarosi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I 18 esercizi di qigong</li> <li>• Wu qin xi</li> </ul>	
	09:00 - 10:00	Palestra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fondamentali Baguazhang</li> </ul>	
	10:30 - 12:30	Scarzuola	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gita culturale</li> </ul>	
	13:00 - 14:30	hotel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pausa Pranzo</li> </ul>	
	14:30 - 15:30	Aula	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Area medica e psico-pedagogica: <b>Come impara il cervello:</b> cosa succede quando impariamo e come sostenere questo processo</li> </ul>	
	15:30 - 16:30 16:30 - 17:30 17:30 - 19:00	Palestra Aula Palestra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taijiquan 85 (stile Yang)</li> <li>• Lingua cinese (introduzioni)</li> <li>• Introduzione Taijidao Yang (sciabola): peculiarità e differenze tra le varie armi corte</li> </ul>	

Data	Orario	Luogo	Programmi	Note e costi
30/04/2019	08:00 - 08:30	Hotel Rilarosi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 18 esercizi di qigong</li> <li>• Wu qin xi</li> </ul>	Costo esami CSI: Passaggio di grado - 90,00€ Asp. Allenatore - 90,00€ Allenatore - 100,00€ Istruttore - 130,00€ Maestro - 150,00€ Per ulteriori dettagli fare riferimento al Regolamento Tecnico Stili Interni del CSI  Eventuale soggiorno presso Hotel Rilarosi, a persona, in doppia, pernottamento e colazione: <b>35,00€</b> ; pensione completa: <b>60,00€</b> .
	09:00 - 11:00	Palestra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forma Taijidao Yang (prima parte)</li> </ul>	
	11:00 - 12:30		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taijiquan 85 (stile Yang)</li> </ul>	
	13:00 - 14:30	hotel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pausa Pranzo</li> </ul>	
	14:30 - 15:30	Aula	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Area Associativa</li> </ul>	
	15:30 - 16:00	Palestra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'Arte del pugno e trasmissione dell'energia</li> </ul>	
	16:00 - 17:00	Palestra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuīshǒu bā fǎ - 8 tecniche di spinta con le mani</li> </ul>	
17:00 - 19:00		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forma Taijidao Yang (seconda parte)</li> </ul>		
01/04/2019	09:00 - 10:30	Palestra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ripasso del programma svolto</li> <li>• Esami di grado e qualifica - chiusura corso</li> <li>• Pranzo</li> </ul>	
	10:30 - 12:45			
	13:00 - 14:30	Hotel		
03-19/08/2019	Viaggio di pratica e studio in Cina	Beijing	<b>Viaggio di studio</b> presso l' <b>Università di Beijing</b> , di 16 giorni con i migliori Maestri qualificati IWuF - CIO, tra i quali Wu Bin <ul style="list-style-type: none"> <li>- studio ed approfondimenti di Bagua e Taiji Yang e Chen</li> <li>- Stili interni ed esterni ufficiali</li> <li>- Corsi di lingua e cultura cinese (facoltativo)</li> </ul>	Costo 3.000,00€, in hotel 5 stelle, vicino all'Università Per prenotazioni Tel. 348 2637075