

# IWuANEWS

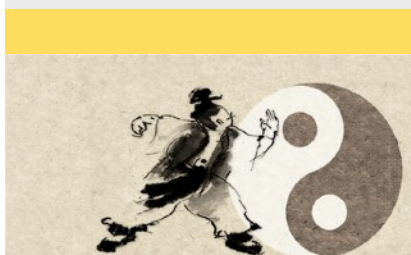
## Percorsi mensili di approfondimento e formazione Wushu

### Shǐ'èr duàn jīn 十二段锦

.Shǐ'èr duàn jīn, anche conosciuti come “文八段锦” wén bā duàn jīn. Tipo di meditazione daoista (qigong) che lavora utilizzando il metodo di esercizio interno, composto da 12 movimenti. Può essere utilizzato per migliorare la salute di pazienti con malattie croniche e debilitanti. Eccezionale rappresentante degli antichi metodi di salute cinesi. È stato molto elogiato da diversi scienziati e medici che prestavano assistenza sanitaria nelle famiglie Ming e Qing. Rispecchia l'essenza della cultura tradizionale cinese, combinando organicamente cure mediche, sport e salute, con l'obiettivo fondamentale di migliorare la qualità della vita.

### Yìjīnjīng 易筋经

Serie di 12 tecniche terapeutiche di Qìgōng che lavorano sulla flessibilità dei tendini e sull'attivazione dei centri energetici. Secondo la raccolta di auditori della scuola Ling Tingkan della dinastia Qing, le letture Zheng Tang di Zhou Zhongfu, l'enciclopedia pratica delle arti marziali cinesi di Kang Gewu, Zhou Ming e Yi Jin Xi Su Jing di Zhou Yifeng e secondo la ricerca testuale della "Enciclopedia della Cina - Volume dello sport", si ritiene che il libro "Yìjīnjīng" sia stato realizzato dal daoista di Zining, nel Tianqi, della dinastia Ming (1624). Questo testo contiene molti vocaboli e modi di pensare daoisti.



## Il Qigong e le pratiche cinesi del benessere, il Taiji, Corso formatori Wushu

*L'inserimento del Wushu da parte del CIO nei prossimi giochi olimpici giovanili, riprende un percorso iniziato nel lontano 1936 con le Olimpiadi di Berlino che si concluderà con l'inserimento del Wushu anche nei giochi olimpici ufficiali. Molte cose cambieranno velocemente nel breve termine, nel momento in cui il Wushu sarà sotto gli occhi di tutto il mondo, attraverso i media che ne daranno ampia diffusione. Incanterà con le tecniche ardite, l'eleganza, la dolcezza, i colori, le musiche. Esulteranno tutti coloro che hanno atteso questo momento, si rattristeranno coloro che ne vedono la fine volendo relegare il wushu tra le quattro mura della tradizione e dei suoi "depositari". Aumenterà velocemente la domanda, in quel momento dovrà essere già disponibile l'offerta con una presenza di insegnanti qualificati più diffusa e capillare sul territorio nazionale. La IWuA, da 40 anni impegnata nella diffusione del wushu ufficiale e nell'agonismo, pur non trascurando mai gli aspetti tradizionali, non può che accogliere con soddisfazione questi eventi positivi e, a tal proposito, dando seguito alle trasformazioni messe in atto dal 2017, dal mese di febbraio 2020, incrementa i seminari con corsi destinati alla formazione di tecnici Wushu, in grado di operare negli ambiti ufficiali agonistici ed arbitrali attraverso l'apprendimento di tecniche e metodologie di insegnamento, per le diverse fasce di età. Visti i nuovi impegni di tempo ed orari necessari per attuare quanto sopra, il ripasso e aggiornamento di alcuni programmi taiji e qigong, sarà svolto da Etruria Taiji asd, attraverso specifica comunicazione.*

#### DATA e LUOGO:

29 febbraio e 01 marzo 2020  
Palestra Comunale di Ficulle (TR)  
<https://goo.gl/maps/iFpFw7zUNwiWdzhs7>

#### SOGGIORNO:

Hotel Rilarosi Ficulle (TR)  
Tel. 348 6436873  
contattare per disponibilità e modalità di soggiorno

#### INFO e ISCRIZIONE: 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/>

## Programma

- Qìgōng della salute
  - Qìgōng 气功
  - Tàijǐjiàn 太极剑
  - Tàijíquán 太极拳
  - Tàijǐjiàn 太极剑
  - Wǔ bù quán 五步拳
  - Wǔshù 武术
  - Didattica - Qigong
  - Didattica - Lingua cinese
- 
- Didattica - Lingua cinese

Jiànshēn qìgōng 健身气功 - Shí'èr duàn jǐn 十二段锦  
 Yìjīnjīng 易筋经 (serie di 12 tecniche)  
 Jīběngōng 基本功 introduttivi dei 5 stili  
 Jīběngōng 基本功 introduttivi dei 5 stili  
 Forma di 36 movimenti - prima parte (IWuF)  
 Forma delle cinque posizioni base (IWuF)  
 corso formatori (programmi IWuF)  
 approfondimento su “Shí'èr duàn jǐn” 十二段锦  
 Corso base della lingua cinese, programma del 1°  
 livello esame HSK: “Parliamo cinese” unità 4,  
 correzione esercizi e lezione di ascolto.  
 成语 Chéngyǔ - Frasi composte da quattro caratteri

Data	Orario	Luogo	Programmi	Note
<b>Sabato</b> 29/02/2020	08:30 - 11:30	Palestra	• Shí'èr duàn jǐn 十二段锦	- Coloro che desiderano portare i libri per il corso di “Lingua cinese”, possono far riferimento alla seguente bibliografia: - Magda Abbiati, La lingua cinese, Cafoscarina; - Dizionari i garzantini, Cinese, Garzanti Linguistica; - New HSK: vocabulary lists, HSK Academy; - F. Masini, Parliamo cinese 1, Hoepli - Materiale da portare per la pratica: spada
	11:30 - 12:30	Aula	• Didattica “Shí'èr duàn jǐn 十二段锦”	
	<b>12:30 - 14:50</b>		• <b>Pausa Pranzo</b>	
	15:00- 16:00	Palestra	• Taijijian fondamentali	
	16:00 - 17:30	Aula	• Didattica Lingua Cinese - Chengyu	
	17:30 - 18,30	Palestra	• Taijijian fondamentali Chen	
<b>Domenica</b> 01/03/2020	08:30 - 10:30	Palestra	• Wushu corso formatori	- Materiale da portare per la pratica: spada
	10:30 - 12:30		• Wǔ bù quán 五步拳	
	<b>12:30 - 14:50</b>		• <b>Pausa Pranzo</b>	
	15:00- 16:00	Palestra	• Taijijian fondamentali	
	16:00 - 17:30		• Taijijian Forma 36 movimenti	
	17:30 - 18,30	Aula	• Didattica Lingua Cinese	
18:30 - 19:00	Palestra	• Yìjīnjīng 易筋经		