

IWUA INFORMATICA

Approfondimenti mensili Stili Interni

STILI DI TAIJI PRESENTI NELLE FORME 42

Lo Stile Yang

Lo Stile Yang è il ramo maggiormente diffuso al mondo. Fondato da Yang Luchan che avrebbe studiato da ragazzo da Chen Changxing. Questo stile utilizza movimenti armoniosi ed azioni che combinano flessibilità e naturalezza.

QIGONG

Yijīnjīng 易筋经

Serie di 12 tecniche terapeutiche di Qigong 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 "Yijīnjīng" sia stato realizzato dal daoista di Zining, nel Tianqi, della dinastia Ming (1624). Questo testo contiene molti vocaboli e modi di pensare daoisti.

Shí'èr duàn jīn 十二段锦

.Shí'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.



Nei quattro incontri che vanno da ottobre a marzo 2024 saranno dedicati allo studio e approfondimento del programma di base Taiji stile Yang, che ogni insegnante tecnico deve conoscere come disposto dal vigente Regolamento Tecnico.. Ampio spazio sarà dedicato allo studio delle antiche tecniche Daoiste originali di Qi Gong. Completano i corsi la didattica sul Daoismo e le terminologie Taiji.Qigong

DATE:

28 e 29 ottobre 2023
25 e 26 novembre 2023
24 e 25 febbraio 2024
23 e 24 marzo 2024

LUOGO: Ficulles (TR)

SOGGIORNO: presso strutture e agriturismi del territorio

ISCRIZIONE attraverso i seguenti contatti

Tel.: 348 2637075

E-mail: info@iwua.it

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

**L'ISCRIZIONE AGLI STAGE, DEVE PERVENIRE ENTRO IL
20 OTTOBRE 2023**





Wushu arte in piena evoluzione

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/Taiji 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, la morbidezza, la gestualità, i colori, le musiche. Esulteranno tutti coloro che hanno atteso questo momento,. 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 50 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, a tal proposito, dando seguito alle trasformazioni messe in atto nel 2017, dal mese di ottobre, incrementa i seminari con corsi mensili destinati alla formazione di tecnici Wushu, in grado di operare anche negli ambiti ufficiali della disciplina attraverso l'apprendimento di tecniche e metodologie di insegnamento, per le diverse fasce di età.



Programma per 4 incontri

Programma Taiji

- Tàijíquán fondamentali/Jibengong
- Tàijíjian fondamentali/Jibengong
- Tàijíquán - Forme 8, 16, 24
- Tàijíjian - Forma 32

Programma Qi Gong

- Didattica - Qì Gōng 气功 - Gli esercizi di qigong daoisti dall'alchimia alla medicina moderna
- Wǔqínxì 五禽戲 - Serie daoista dei 5 animali (马王堆, Mǎ Wángduī)
- Bā duàn jǐn 八段锦
- Yì jīn jīng 易筋经
- Dǎoyǐn 导引
- Didattica - Lingua: Terminologie specifiche di Taiji e Qigong

**Costo per singolo corso di
formazione: 90,00 €**

