



IWuA IN FORMA

Approfondimenti mensili Stili Interni - Febbraio 2024



Approfondimento stili interni

CORSO DI FEBBRAIO

Con il corso di febbraio ed il prossimo appuntamento di marzo 2024, La IWuA asd continua un percorso di approfondimento sui programmi svolti durante i vari appuntamenti passati.

TAIJI E QIGONG

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

Yijinjing 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 "Yijinjing" sia stato realizzato dal daoista di Zining, nel Tianqi, della dinastia Ming (1624). Questo testo contiene molti vocaboli e modi di pensare daoisti.

Shi'er duan jin 十二段锦

.Shi'er duan jin, 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.

**COSTO per singolo
stage: € 90,00**



DATA e LUOGO:

24 e 25 febbraio 2024
Ficulle (TR)

<https://goo.gl/maps/iFpFw7zUNwiWdzhs7>

SOGGIORNO:

- Scelta individuale presso strutture e agriturismi del territorio.

ISCRIZIONE

Direttamente attraverso i seguenti contatti

M° Sergio Casavecchia Tel.: 348 2637075

• 6° Duan FIWuK

• Coordinatore Nazionale Wushu Taiji CSI

E-mail: info@iwua.it

**L'ISCRIZIONE AL CORSO DEVE PERVENIRE ENTRO
IL 22 FEBBRAIO 2024.**

Programma

24 e 25 FEBBRAIO

- Qìgōng 气功
- Qìgōng 气功
- Tàijìjiàn 太极剑.
- Tuīshǒu 推手
- Tàijíquán 太极拳
- Tàijíquán 太极拳
- Tàijíquán 太极拳
- Didattica
- Didattica.

Wǔqínxì 五禽戲
Shí'èr duàn jīn 十二段锦
基本功 Jīběngōng (movimenti obbligatori)

基本功 Jīběngōng (movimenti obbligatori)
forma 42
forma 42 applicazioni
导引 Dǎo yǐn e salute
导引 Dǎo yǐn



Data	Orario	Luogo	Programmi	Note
Sabato 21/09/2019	09:00 - 10:00 10:00 - 11:00 11:00 - 12:30 12:30 - 14:00 14:30 - 15:30 15:40 - 17:00 17:10 - 18:30	Palestra Aula Palestra	<ul style="list-style-type: none"> • Wǔqínxì 五禽戲 • Tàijíquán 太极拳 Jīběngōng 基本功 • Shí'èr duàn jīn 十二段锦 • Pausa Pranzo • Didattica: 导引 Dǎo yǐn e salute • Tàijíquán 太极拳 Forma 42 • Tuīshǒu 推手 	
Domenica 22/09/2019	09:00 - 09:30 09:30 - 11:00 11:00 - 12:30 12:30 - 14:00 14:30 - 15:30 15:40 - 17:00 17:10 - 18:30	Palestra Aula Palestra	<ul style="list-style-type: none"> • Shí'èr duàn jīn 十二段锦 • Wǔqínxì 五禽戲 • Tàijìjiàn 太极剑 Jīběngōng 基本功 • Pausa Pranzo • 导引 Dǎo yǐn • Taijiquan Forma 42 • Tuīshǒu 推手 	



IWUA asd iscritta al registro Nazionale Coni delle Associazioni Sportive Dilettantistiche, lo statuto societario come Associazione No- Profit è stato aggiornato al 2023

SEDE
Via Pietro Nenni 12
05016 Ficulle (TR)
TEL.
348-2637075

E-MAIL
info@iwua.it
C.F.
96096860588
Web
www.iwua.it