



**PROGRAMMA TECNICO PER IL TAI JI QUAN**

<p style="text-align: center;"><b>Posture fondamentali</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> I 24 movimenti base</li> <li><input type="checkbox"/> I 48 movimenti base</li> <li><input type="checkbox"/> Le posizioni base</li> <li><input type="checkbox"/> Le camminate</li> <li><input type="checkbox"/> Esercizio del bozzolo di seta</li> <li><input type="checkbox"/> I movimenti delle gambe</li> <li><input type="checkbox"/> I movimenti delle mani</li> <li><input type="checkbox"/> I calci base</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Il controllo della respirazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Punto energetico sotto l'ombelico</li> <li><input type="checkbox"/> Tecnica di respirazione</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Tecniche del Tai Ji Quan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Forma: i 24 movimenti jang</li> <li><input type="checkbox"/> Forma: i 48 movimenti jang</li> <li><input type="checkbox"/> Applicazione: i 24 movimenti jang</li> <li><input type="checkbox"/> Applicazione: i 48 movimenti jang</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Combattimento secondo il Tai Ji Quan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tecniche di autodifesa nei 24 movimenti Jang</li> <li><input type="checkbox"/> Tecniche di autodifesa nei 48 movimenti Jang</li> </ul>

Il tai ji quan è una disciplina cinese che oltre a essere una ginnastica dolce, è nello stesso tempo una raffinata arte marziale di autodifesa. Tai ji quan letteralmente significa “boxe (quan) della suprema (tai) polarità (ji).

Verso la fine del V secolo d.c. sulle pendici del monte Jaung, nella provincia di Ho Nan fu costruito un tempio cui venne dato il nome di Shao lin Szu, ossia monastero. All’inizio del secolo successivo arrivò al tempio, provenendo forse dall’India meridionale un famoso monaco, il Bodhidarma (Ta mo in cinese). Egli insegnò ai monaci degli esercizi fisici destinati a ridar vigore ai corpi provati dalle lunghe meditazioni dando origine all’arte marziale Kung fu Shaolin. Secondo la tradizione popolare cinese il Tai Ji Quan fu creato successivamente da un altro famoso monaco chiamato Chan Jang Feng. Narra una leggenda che Chang, esperto di arti marziali ebbe modo un giorno di assistere al combattimento fra una gru e un serpente. Queto ultimo si sottraeva ai secchi e rettilinei colpi della gru con movimenti morbidi, sinuosi lenti e continui. Si rese conto che in combattimento la morbidezza e la flessibilità prevalgono sulla durezza. Egli applicò questi principi alle arti marziali, creando il tai ji quan, esprimendo nei movimenti lenti e morbidi un più elevato grado di conoscenza di sé e del proprio corpo raggiungendo la massima rapidità nell’autodifesa. Oltre allo stile originario, CHEN, sono attualmente riconosciuti altri quattro stili: YANG, WHU, WU, SUN. Lo stile Yang, applicato nel corso, trae la sua origine direttamente dallo stile Chen ed è il più noto e diffuso in tutto il mondo.

Le lezioni si basano sullo sviluppo della **forma interna**, grazie alle metodiche per il recupero del “chi” (energia interna); e alla **formazione esterna** ovvero fisica dell’arte marziale.

Il corso è aperto a tutte le età a partire da 14 anni; come equipaggiamento è consigliata una tuta morbida, successivamente è più indicato un kimono.

