

ARTY

ASSOCIAZIONE
RICERCHE
TAIJIQUAN
YIQUAN

Programma Seminario

17 e 18 giugno 2017

*Presso l'agriturismo "TORRAZZETTA"
di Borgo Priolo (PV)*

Seminario residenziale Arty



Sabato 17 dalle 9,30 alle 13,00 e dalle 16,00 alle 19,15

**Domenica 18 dalle 8,00 alle 8,45 (Neiqong)
e dalle 9,30 alle 13,00 e dalle 15,45 alle 19,00**

i seminari a workshop:

un sistema di allenamento molto utilizzato in ambito internazionale, ma ancora poco conosciuto in Italia, offrono un ventaglio di possibili temi, tra i quali costruire il proprio percorso di pratica, permettendo di scegliere con la massima libertà le lezioni che si intende seguire e consentendo di lavorare con insegnanti e punti di vista diversi, ma complementari.

Aperto a tutti:

sono benvenuti gli associati, i praticanti di altre scuole e coloro che si avvicinano per la prima volta alla pratica del Taijiquan e dell'Yiquan. Un incontro di attività e rilassamento. Le lezioni si terranno all'aria aperta o, solo in caso di maltempo, in una ampia sala disponibile nel centro. Saranno affrontati molteplici argomenti con lavoro singolo o in coppia. La scelta dei Workshops è volontaria. Con modulo si intende una pratica collettiva di tutti i partecipanti. Ogni Workshop sarà eseguito con un numero minimo di tre partecipanti.

La programmazione potrà subire variazioni in funzione del numero di partecipanti.



ASSOCIAZIONE
RICERCHE
TAIJIQUAN
YIQUAN

Programma Seminario

SABATO MATTINA

9:30 APERTURA SEMINARIO ARTY

MODULO Pratica Collettiva n.1 (9:30–10:30) Mauro

WS 1 (10:30–11:30)

Max- *La struttura del corpo tra Terra e Cielo: aprire le articolazioni e rilasciare i tessuti*

Roberto – *Le tre Armonie Esteriori dei Principi Classici una tecnica per la propriocezione del corpo.*

Ivan – *forma 13 movimenti Stile Yang*

WS 2 (11:45 – 12:45)

Max- *Relazione tra posizioni statiche e movimenti: esercizi e test*

Mauro/Ivan – *Spada Taiji (avanzati e principianti)*

Fabio - *Fondamenti del taijiquan: il radicamento e la connessione corporea*

h.13:30 PRANZO

SABATO POMERIGGIO

MODULO Pratica Collettiva n. 2 (16:00 – 17:00) Max

WS 3 (17:00 - 18:00)

Mauro – *Tui shou e struttura: come percepire il centro e come utilizzarlo*

Roberto – *Forma 40 movimenti stile Yang*

Fabio – *Fondamenti del taijiquan: equilibrio e movimento*

WS 4 (18:15 – 19:15)

Max - *Rilascio e percezione (Song e Ting) in movimento a solo e in coppia: esercizi e test*

Roberto – *Qualità delle Forze nella pratica dei Tui Shou.*

Ivan – *Il ventaglio nel Taijiquan: movimenti di base, fondamentali e studio forma 52 movimenti*

20:30 CENA



ASSOCIAZIONE
RICERCHE
TAIJIQUAN
YIQUAN

DOMENICA MATTINA

NEIGONG (8:00–8:45) Mauro

h.9:00 COLAZIONE

MODULO Pratica Collettiva n. 3 (9:30 – 10:30)Roberto

WS 5 (10:30 – 11:30)

Max - *Xing yi quan: il significato del nome "Pugilato della forma e dell'intenzione"
l'intenzione genera il movimento*

Mauro – *La postura e il movimento*

Fabio – *Il bastone lungo del Taijiquan*

WS 6 (11:45 – 12:45)

Max – *Taijiquan: tutto il movimento nasce dalla spirale, la spirale annulla i
movimenti lineari*

Mauro – *“Tui shou: ascolto e comunicazione non verbale*

Roberto - *Intenzione: Approccio mentale e fisico durante l'esecuzione della Forma.*

h.13:30 PRANZO

DOMENICA POMERIGGIO

MODULO 4 (15:45 – 16:45) Tui Shou libero (Tutti)

WS 7 (17:00 - 18:00)

Max – *Tui shou: percepire il movimento e la forza dell'altro, assorbire, trasformare e
reindirizzare*

Fabio – *La sciabola del Taijiquan*

Roberto – *Piacere vs Utilità. I Pattern emozionali come substrato della pratica del
Taijiquan.*

WS 8 (18:00 – 19:00)

Max - *Yi quan: le guardie - il movimento esterno ed interno, impatto e non impatto
con l'avversario*

Fabio/Ivan – *Lo studio forme dello stile Yang*

h.19:00 CHIUSURA SEMINARIO