



# TAIJI



*Respiro, quindi sono...*

Avere un corpo che respira è sinonimo di possedere uno spirito ridente.

Condotto da **BARBARA MALINVERNO**, insegnante nazionale CONI, CSEN, e diplomata della "Nanjing Hong Method Taiji Chen School", Cina.

Il corso per adulti dai 20 anni in su, mira a far conoscere la sconfinata e misteriosa interazione che lega corpo-mente-emozioni attraverso la pratica di questa millenaria disciplina: il Taiji

È espressione armonica della percezione nello spazio in cui ci si muove, del proprio respiro e della trasformazione di emozioni che permeano il nostro vivere quotidiano, attraverso la semplice esecuzione di movimenti lenti ma vigorosi, rotondi e pieni, di facile forma ma rinvigorenti.

E' dapprima pratica percettiva dello stato del proprio corpo, poi composizione di una Forma per movimenti prevalentemente orbitali, morbidi e agevoli, rispettosi del respiro e della struttura scheletro-muscolare.

Per coloro che intendano studiarne l'aspetto marziale, I singoli movimenti generano le tecniche di confronto negli esercizi dinamici in coppia, quali le spinte attraverso le mani e il confronto corpo a corpo.

E' anche forza elastica, celata in potenza e manifesta in azione.

E' avanzare di un passo e retrocedere mentalmente di due, o retrocedere di uno e avanzare di due, nell'alternanza di YIN-YANG.

E' un misterioso generatore di buona salute.

Le classi di almeno 6 partecipanti, frequentano 1 lezione la settimana di 1 h ciascuna, o 2 lezioni settimanali, su richiesta.

Le lezioni sono diversificate secondo gli argomenti trattati:

- breve introduzione alla storia millenaria del Taiji
- esercizi propedeutici di Taiji
- studio e pratica delle sequenze di Taiji dedicate ai movimenti orbitali di bacino e spalle
- camminate di Taiji (passo del "ghiaccio", camminata semplice del "spazzare il ginocchio", retrocedere con "respingere la scimmia", spirali con "la gru bianca distende le ali", ecc.)
- "Forma delle 17 Spirali"
- introduzione alla Forma Lunga Yang (108)
- esercizi di rinvigorimento dell'energia interna e di una corretta respirazione

Per la pratica occorrono:

- una tuta da ginnastica di cotone
- scarpe pulite da ginnastica con suola bassa (tipo Superga) da indossare solo in palestra
- un piccolo cuscino per gli esercizi da seduti

