



TAIJI SENIOR: OVER 60enni



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 è indirizzato ai 60enni e in su.

Il corso fa uso delle millenarie pratiche cinesi di Qi Gong (stimolazione della vitalità) e Taiji (movimento corporeo armonico) al fine di proteggere il praticante dalla rigidità corporea, circolatoria e talvolta psicologica, che accompagnano la terza età.

Il partecipante riceve un'accurata correzione personale dei difetti della postura (schiena troppo incurvata, bacino in protrusione, zona lombare bloccata, collo inclinato, spalle rialzate e rigide, ecc.) e del respiro (corto, affannato, accelerato, ecc.).

L'interazione di corretta postura, di ampio respiro e dei movimenti di Taiji privi di sforzo, induce inevitabilmente a un durevole stato di benessere.

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 agli arti superiori (spalle, braccia, collo e torace)
- studio e pratica delle sequenze di Taiji dedicate agli arti inferiori (anche, gambe, ginocchia, caviglie)
- introduzione alla Froma Lunga Yang (108)
- esercizi di rinvigorismento 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