

CORSO DI TAI CHI CHUAN

stile Yang scuola Tung Kai Ying

PROGRAMMA DEL CORSO E OBIETTIVI

Il Tai Chi Chuan è un'antica disciplina cinese di longevità e d'auto difesa. Il Taiji non è solamente un'arte marziale esterna, di auto difesa, ma è anche un'arte marziale interiore basata sui principi dell'antica filosofia tradizionale cinese che prendono in considerazione l'essere umano nella sua totalità psico-corporea e nella sua espressione energetica attraverso i suoi meridiani ed agopunti. Fin dalle prime fasi dell'addestramento (riscaldamento muscolare e scioglimento articolazioni , insegnamento e pratica della "FORMA" sequenza di movimenti molto lenti e precisi) il praticante avverte una sensazione di benessere e armonia, ma è soprattutto dopo aver praticato con perseveranza per un certo periodo che si realizza un vero cambiamento nel muoversi, nelle attività di tutti i giorni e nel rapporto con gli altri.

In ogni caso, la pratica regolare del Tai chi chuan apporta numerosi benefici: attiva il Chi (l'energia) e ne favorisce il corretto scorrimento nell'organismo; massaggia gli organi gli organi interni e libera i meridiani energetici, scioglie le tensioni nervose, diminuisce la pressione arteriosa, rilassa e al tempo stesso tonifica l'organismo e i suoi processi biologici. Influenza positivamente il funzionamento del sistema digestivo e del metabolismo; rende la mente pronta concentrata e i riflessi più acuti. Per tutto questo il Taiji è noto anche come "tecnica di salute e di lunga vita".



GRAZIA GALTAROSSA

Nata a Torino 30 Agosto 1959. Dal 1975 corso di Aikido fino al 1982. Dal 1982 corso di Tai chi chuan stile Chen. Operatore Shiatsu Professionista diplomata Accademia Italiana Shiatsu-Do a Milano, dal 1989. Dal 1990 inizio Corso di Tai Chi Chuan con Vittorio Bottazzi. Nel 1992 - 1993 stage di Tai Chi Chuan con il M° Kai Ying Tung a Firenze. Naturopata. Istituto RIZA di Medicina Psicosomatica 2006.

Master in: Tecniche di Bioenergetica 2006. Stage professionale di Tai Chi Chuan con il M° Kai Ying Tung a Firenze. Dal 2000 fino ad oggi (seminari di aggiornamento per istruttori ottobre – maggio di ogni anno) stage full-immersion con Chen Wei Tung Palermo – Borgo Sesia Partecipazione, in collaborazione con il WKTA (arti marziali) al festival dell'oriente di Torino con dimostazioni e lezioni di Tai Chi Chuan dal primo anno di manifestazione a Torino. Stage professionale di Qi Gong (zhineng) con il maestro Liu Jianshe 2015. Stage professionale di Zhineng Qigong con il M° Liu Jianshe Maggio 2017. Aggiornamenti mensili di Taiji – Du Lien – Tui Shou e Taijigong con il M° Roberto Perino della "ScuoladitaichiTung Borgo Sesia.

Fondatore ed ex presidente dell'Associazione "NUOVE VIE", dal 2004, gestisco corsi amatoriali e professionali di Shiatsu, di massaggio Olistico, Meditazione e tecniche di Bioenergetica, istruttore Tai Chi Chuan stile Yang scuola Tung. Inizio insegnamento Zhineng Qigong 2017 sotto la guida del master Liu Jianshe.

COSA PORTARE

Nessun materiale da portare, si consiglia abbigliamento molto comodo e scarpette morbide tipo espadrillas.