

rotondo e terrigno

Un'immersione di cinque giorni
nei princìpi del Tai-chi-chuan.

Con Cornelia Gruber e Roberta Polizzi

30.5. - 5.6. 2022



Nel paesaggio naturale della Lunigiana.
Cucina a chilometro zero e ospitalità genuina.

info@da3-taiji.com, +39 334 94 851788 (roberta)

cornelia.gruber@bluewin.ch, + 41 79 714 33 56 (cornelia)

Il gusto del Tai-chi e dell'argilla

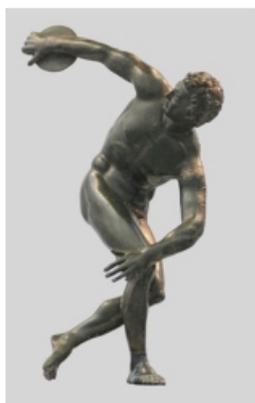
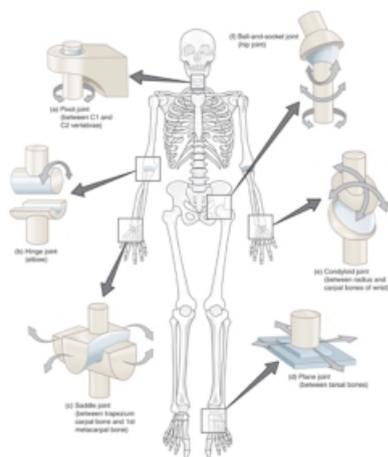
cornelia gruber

Questo seminario è un'introduzione al Tai-Chi Chuan per principianti e un ritorno alla fonte per praticanti esperti. Lavoreremo sui fondamenti ergonomici dei movimenti per integrarli poi in una piccola sequenza di Master Bow Sim Mark, chiamata "Il gusto del Tai-chi"

La settimana ci darà il tempo per entrare nel dettaglio delle posizioni, dei diversi movimenti e della respirazione, come anche per qualche accenno alle applicazioni marziali e ad approfondimenti teorici e filosofici.

La pratica sarà dedicata all'ascolto del corpo e alla percezione dell'energia (qi): una competenza da acquisire e coltivare.

Il tocco e la modellazione della creta ci offrono un'ulteriore porta di ingresso ai nostri sensi e ci familiarizzano con il nostro "cuoio epidermico", le fasce superficiali.



Intorno al cerchio

roberta polizzi

«Lo spirito deve essere rotondo ed il principio è il cerchio». Queste parole di un maestro calligrafo potrebbero provenire benissimo da un maestro di Tai-Chi: il principio è universale nelle arti del Tao.

Nel Tai-Chi cerchiamo il cerchio anche nella linea e quando vogliamo proiettare in linea retta è dal cerchio che prendiamo la forza, come il discobolo per il suo lancio.

Eppure il nostro corpo è pieno di angoli, lo scheletro è fatto di segmenti rettilinei e le articolazioni non sempre aiutano: a cerniera o a sella, piane o a condilo, solo raramente permettono il cerchio completo. Fortunatamente il nostro corpo - nonostante i suoi numerosi angoli - sa organizzarsi in modo da produrre dei cerchi quasi perfetti.

In questo seminario exploreremo i modi più naturali per pervenire a un movimento circolare e fluido; cercheremo i cerchi nascosti nelle linee e le linee nei cerchi, mirando a un movimento continuo e con una chiara direzione.

Il workshop è adatto a entusiasti principianti come a praticanti esperti di Tai-Chi. Sono benvenuti anche adepti di altre pratiche di lavoro corporeo, incuriositi dalla rotondità dei movimenti del tai-chi.

i dettagli

dove

Casale in Lunigiana, Via del piano17.
Loc.MERIZZO Merizzo, Italy 54028-Villafranca in
Lunigiana (MS)

<https://www.facebook.com/CasaleInLunigiana>

Aeroporto più vicino: Pisa. Stazione ferroviaria più vicina: Villafranca/Bagnone (da lì vi si viene a prendere). In automobile: attraverso la A15.

quando

30.5-5.6.22

Arrivo lunedì sera (cena), partenza domenica mattina (colazione).
Da martedì a sabato sei ore di lezione al giorno, tre ore per ciascun insegnante.
Le lezioni verranno sempre più intrecciate l'una nell'altra, in un clima aperto di ricerca.

quanto

Workshop: prima del 30.4.22: € 350 + € 30 materiale (argilla); dopo il 30.4.22:
€ 400 + 30.

Pagamento: € 100,- da versare al momento della prenotazione, il resto sul posto. Per cortesia fate riferimento agli insegnanti per i dettagli bancari.

Ritiro: in caso di ritiro dopo il 30.4.22 ,la somma completa di prenotazione verrà trattenuta dagli organizzatori.

lingua

Parliamo italiano, inglese, francese, tedesco e un po' di spagnolo, perciò vi saranno traduzioni, quando necessario.

Ma ricordatevi: la lingua principale è la lingua del corpo!

domande?

info@da3-taiji.com, +39 334 94 851788 (roberta)
cornelia.gruber@bluewin.ch, + 41 79 714 33 56 (cornelia)