

***SEMINARIO DI QIGONG E TAIJIQUAN
DAL 27 GIUGNO AL 4 LUGLIO 2009
IN CROAZIA: POREC (PENISOLA ISTRIANA):
CONDOTTO DAL MAESTRO ISIDORO LI PIRA***



HOTELPARENTIUM

PROGRAMMA PREVISTO:



QIGONG: statico (le quattro posture e la progressione fra loro); dei meridiani e dei tre focolari.
Applicazioni e sperimentazioni sulla sensibilizzazione "Ding



Taijiquan:: la forma tradizionale (stile Ton Yin Jie) lunga completa con la prima parte applicata (principianti), la seconda forma tradizionale (per l'espansione dello "yi" attraverso i principi di (punto, linea, area e volume), e le cinque qualità applicative (acqua, fuoco, legno, terra e metallo). Quindi il ripasso (per chi le ha già apprese) e la rivisitazione delle forme con le armi: spada (yang

tradizionale) sciabola, ventaglio. Per coloro i quali il livello non consente il programma precedentemente accennato è previsto una base introduttiva ed una sequenza di forma di spada semplificata.

Gli orari della pratica giornaliera:

07,00 / 08,30: Qigong: dinamico e statico;
08,30 / 09,30: pausa colazione;
09,30 / 10,30: Taijiquan forma lunga scuola
Tung Yin-Jie(suddivisa nelle tre parti e per
livello);
10,30 / 11,30: applicazioni e tuei shou;
11,30 / 12,30: Taijiquan evoluzione alla 2°
forma; principi ed applicazioni:
12,30 / 13,30: studio e ripasso con le armi;
Pomeriggio e sera liberi