

SEMINARIO DI QIGONG TAIJIQUAN, O GONGFU CAI LI FO

IN CROAZIA: POREC (PENISOLA ISTRIANA):

DAL 25 GIUGNO AL 5 LUGLIO 2011

CONDOTTO DAL MAESTRO ISIDORO LI PIRA

**TUTTI GLI ALLENAMENTI VENGONO EFFETTUATI ALL'APERTO
NELLE VERDI PINETE A RIDOSSO DEL MARE CHE CON IL SUO
COLORE E LA SUA BREZZA RISTORA GLI SGUARDI, RINNOVA LO
SPIRITO E NUTRE IL CORPO DELLA SUA ENERGIA.**

PROGRAMMA PREVISTO:



QIGONG: Per il Taijiquan (dal 25.6 al 02.07) statico (le quattro posture e la progressione fra loro); dei meridiani e dei tre focolari.

Applicazioni e sperimentazioni sulla sensibilizzazione "Ding Jing"; i centri energetici ed la loro valenza energetica.

Qigong per il Cai Li Fo (dal 1° al 5 luglio): Lo Han Qigong (18 posture ed i tre Tui La)



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:

TAIJIQUAN: 26.06 - 01.07

07,30 / 08,30: Qigong (vedi sopra)

08,30 / 09,30: pausa colazione;

09,30 / 10,30: Taijiquan forma

lunga scuola Tung Yin-Jie

(suddivisa 1°2°3° per livello);

10,30 / 11,30: applicazioni

e tuei shou;

11,30 / 12,30: Taijiquan

2° forma: principi ed applicazioni

12,30 / 13,30: studio e ripasso

con le armi: Spada, sciabola,

ventaglio ecc.).

GUNGFU CAI LI FO: 02.07 - 05.07

07,30 / 08,30: Qigong (vedi sopra)

08,30 / 09,30: pausa colazione;

09,30 / 10,30: Studio del programma di forme

a mani nude, singole e a due.

(secondo il livello);

10,30 / 11,30: applicazioni e Kiu Sao

11,30 / 12,30: principi del combattimento

12,30 / 13,30: Studio del programma con le

armi, (bastone, sciabola, lancia, spada)

a singolo, a due, libero.

In alcune giornate (pomeriggio e sera liberi), fuori programma, verrà proposto il programma dello stile "Chen" per tutti coloro che lo praticano;