



## Corso Istruttori di Taijiquan stile Chen Xiaojia

Si terrà Palermo, a partire dal Novembre 2008, sarà tenuto dalla Maestra Carmela Filosa, XXI generazione della famiglia Chen, Vice-Presidente e Responsabile della ISCT per l'Italia.

Il corso è frutto della collaborazione tra la ISCT e la FedIKA.

Per informazioni rivolgersi al Maestro Riccardo Lombardo, tel +39 328 6956223.

### Programma

#### I Anno

##### Tecnica:

Studio dei movimenti di base: la postura, le mani, le posizioni; metodo del corpo, metodo delle mani, metodo dei passi.

Studio forme 20 mani nude Taijiquan e spada Taijijian;

Studio del tuishou ad una mano e a due mani a piedi fermi.

##### Teoria:

Origine e sviluppo del Taiji stile Chen.

Caratteristiche tecniche fondamentali dello stile Chen Xiaojia.

#### II Anno

##### Tecnica:

Studio forma 40 mani nude Taijiquan.

Studio del tuishou avanzato.

##### Teoria:

I principi filosofici del Taijiquan: la teoria dello Yin e Yang, i Cinque Elementi, gli Otto Trigrammi, l'Yi Jing.

Requisiti e metodo di allenamento di ogni parte del corpo.

#### III Anno

##### Tecnica:

Studio forma antica lunga Yilu.

Studio del metodo d'allenamento dei movimenti di emissione di forza.

##### Teoria:

Conoscenze teoriche di riferimento: come legare le tecniche, tecnica di rotazione e cambiamento, metodo del "fa-li".

Teoria del benessere fisico nel Taijiquan.

Metodo didattico d'insegnamento.