

## EDUCAZIONE PSICOFISICA

ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA e COMPENSATIVA per l'età adulta

- a) I laboratori di Educazione Psicofisica constano di **18 lezioni** (18 ore-9 settimane) per bimestre con **contributo di €110**. **Non** si potranno effettuare recuperi delle lezioni perse. **Non** sono accettate iscrizioni ad una sola giornata del laboratorio, l'iscrizione è vincolante per entrambe le date.
- b) Gli iscritti al 2° e 3° bimestre dell'anno 2023-2024 mantengono il diritto di frequentare il proprio corso, se effettueranno l'iscrizione entro il **06/09/2024**. Dopo tale data, i posti disponibili saranno assegnati ai nuovi richiedenti.
- c) È possibile accedere alla palestra solamente con calze o scarpe da danza PULITE (per Yoga), scarpe da ginnastica PULITE per le altre discipline.
- Per tutte le discipline è programmata una Lezione informativa aperta a tutti

## DISCIPLINE PSICOFISICHE ORIENTALI

Palestra ASIA - Via Orlandi, 20/A Modena – tel. 059-454367

### TAIJIQUAN

Numero minimo iscritti 10

Laboratorio	Giorno/Ora	Inizio	Docente/ Dove
TAIJIQUAN Principianti	Lunedì - Giovedì Ore 11,00 – 12,00	07.10.2024 10.10.2024	M° G. Gelatti Palestra ASIA
TAIJIQUAN Intermedi	Lunedì - Giovedì Ore 09,00 – 10,00	07.10.2024 10.10.2024	M° G. Gelatti Palestra ASIA
TAIJIQUAN Avanzati	Lunedì - Giovedì Ore 10,00 – 11,00	07.10.2024 10.10.2024	M° G. Gelatti Palestra ASIA

### TAIJIQUAN

Docente: **Guido Gelatti**

#### Che cos'è il Taiji Quan?

Il Taiji Quan, noto anche come Tai Chi Chuan, è uno stile interno delle arti marziali cinesi, oggi conosciuto in occidente soprattutto come ginnastica dolce, disciplina per il benessere psicofisico e medicina preventiva. Il Taiji Quan si basa su movimenti del corpo ampi, lenti e circolari, che mantengono un'andatura regolare e ne enfatizzano l'armonia e la continuità. Nulla deve essere forzato, tutto è regolato dall'interazione tra corpo, mente e spirito. Ci si muove in tutte le direzioni con spostamenti e piegamenti sulle gambe, si rimane fermi, si effettuano allungamenti del busto e delle articolazioni, controllando la postura. La parte superiore del corpo (testa, spalle, petto) è leggera, la parte centrale (busto, vita, anche) è flessibile, la parte bassa (gambe) è solida, radicata e stabile. Immaginate la corda di uno strumento musicale: allentata non produce suono, troppo tesa emette suoni acuti e poi si rompe, è la giusta tensione che permette di ottenere il suono desiderato. Se la corda rappresenta il nostro corpo, una tensione minima corrisponde alla mancanza di energia, all'apatia, troppa tensione corrisponde a troppa energia, allo stress che subiamo nella vita quotidiana, la giusta tensione è l'equilibrio della nostra energia vitale quindi il nostro benessere.

#### I benefici della pratica del Taiji Quan

Gli effetti terapeutici di questa disciplina sono ormai riconosciuti anche dalla scienza medica occidentale. In numerosi ospedali italiani vengono messe a disposizione dei pazienti ore di pratica di Taiji Quan in virtù della sua efficacia nell'accelerare i processi di riabilitazione, migliorare le capacità motorie, favorire la coordinazione dei movimenti. Il Taiji Quan aiuta a coltivare l'equilibrio e la flessibilità fisica e rinforza la muscolatura, riducendo i rischi di caduta, in particolare negli anziani, grazie al miglioramento della mobilità di caviglie, ginocchia e anche. Alcune ricerche sperimentali, anche italiane, affermano che il Taiji Quan può

coadiuvare il trattamento del morbo di Parkinson, del diabete e della fibromialgia, mentre sono generalmente noti i benefici che apporta nella gestione dello stress, dell'ipertensione e dei dolori articolari in genere. Numerose sperimentazioni in corso in molti paesi hanno dimostrato che la pratica del Taiji è adatta anche a soggetti con insufficienza cardiaca sistolica, alle donne in post menopausa e con osteoporosi. La pratica del Taiji Quan porta anche serenità e benessere interiore, come conseguenza dell'ascolto del proprio corpo e del proprio respiro, favorendo la concentrazione e la quiete mentale.

*Le discipline orientali sono da provare per poterle davvero conoscere!*

**Anno Accademico 2024 – 2025**

**Iscrizioni aperte: dal 02.09.2024**

**1° BIMESTRE** (Ottobre - Novembre 2024)

Giorno	1a lez	2a lez	3a lez	4a lez	5a lez	6a lez	7a lez	8a lez	9a lez
Lunedì	07.10	14.10	21.10	28.10	04.11	11.11	18.11	25.11	02.12
Martedì	08.10	15.10	22.10	29.10	05.11	12.11	19.11	26.11	03.12
Mercoledì	09.10	16.10	23.10	30.10	06.11	13.11	20.11	27.11	04.12
Giovedì	10.10	17.10	24.10	31.10	07.11	14.11	21.11	28.11	05.12
Venerdì	11.10	18.10	25.10	08.11	15.11	22.11	29.11	06.12	13.12

**TERMINE** precedenza iscrizione per laboratori già avviati nell'anno precedente: 06.09.2024

**2° BIMESTRE** (Gennaio - Marzo 2025)

Giorno	1a lez	2a lez	3a lez	4a lez	5a lez	6a lez	7a lez	8a lez	9a lez
Lunedì	13.01	20.01	27.01	03.02	10.02	17.02	24.02	03.03	10.03
Martedì	07.01	14.01	21.01	28.01	04.02	11.02	18.02	25.02	11.03
Mercoledì	08.01	15.01	22.01	29.02	05.02	12.02	19.02	26.02	12.03
Giovedì	09.01	16.01	23.01	30.01	06.02	13.02	20.02	27.02	13.03
Venerdì	10.01	17.01	24.01	07.02	14.02	21.02	28.02	07.03	14.03

**TERMINE** precedenza per iscrizioni ai laboratori del secondo bimestre il 22.11.2024

**3° BIMESTRE** (Marzo - Maggio 2025)

Giorno	1a lez	2a lez	3a lez	4a lez	5a lez	6a lez	7a lez	8a lez	9 lez
Lunedì	17.03	24.03	31.03	07.04	14.04	28.04	05.05	12.05	19.05
Martedì	18.03	25.03	01.04	08.04	15.04	29.04	06.05	13.05	20.05
Mercoledì	19.03	26.03	02.04	09.04	16.04	23.04	30.04	07.05	21.05
Giovedì	20.03	27.03	03.04	10.04	17.04	24.04	08.05	15.05	22.05
Venerdì	21.03	28.03	04.04	11.04	09.05	16.05	23.05	30.05	06.06

**TERMINE** precedenza per iscrizioni ai laboratori del terzo bimestre il 21.02.2025

N.B. Sospensione lezioni: Vacanze pasquali da venerdì 18.04.25 a martedì 22.04.25 compresi e il 2-5-2025

