



雙塔八卦掌館

BA GUA ZHANG GONG FU - BOLOGNA



CORSO INTENSIVO DI BA GUA ZHANG

L'antico metodo cinese per la salute e l'autodifesa

Il Ba Gua Zhang è un'arte marziale nata in Cina durante la dinastia Qing e affermata tra le guardie imperiali della città proibita. Perfezionato da maestri dalle imprese leggendarie, è divenuto famoso in tutta la Cina, dove è considerato tra gli stili più importanti. Il Ba Gua Zhang appartiene alla famiglia "interna" (内家) del kung fu, ossia segue principi dinamici e posturali che privilegiano l'elasticità del corpo e l'allineamento articolare rispetto alla forza fisica e, come sostenuto dalla medicina tradizionale cinese, rimuove gli ostacoli alla circolazione delle energie interne o Qi (气), che una volta libere, nutrono e rafforzano in profondità.

Per questa ragione l'efficacia del Ba Gua Zhang è riconosciuta non solo per l'autodifesa, ma anche come disciplina che favorisce il benessere e la salute. Armonia muscolare e posturale, tonificazione delle articolazioni e riequilibrio psicofisico sono i benefici più evidenti che si associano alla pratica. Maggiori informazioni su www.baguazhang.it.

IL CORSO

Per chi viene da fuori Bologna e chi non può frequentare il corso settimanale, a partire dal 24 gennaio 2015 attiveremo un corso intensivo di Ba Gua Zhang, diretto da Andrea Bertoni, che si svolgerà in cinque incontri fino a maggio, uno al mese, il sabato pomeriggio e la domenica mattina. La splendida location che ci ospiterà è la casa dell'associazione "[La Caracola](#)", nei pressi di Marzabotto, dove tra splendide colline avremo a disposizione spazi al chiuso e all'aperto e la possibilità di alloggiare a prezzi convenzionati. Il programma del corso ripercorre i punti più importanti della didattica del Ba Gua Zhang e prepara ai seminari periodici del M° Zhang Du Gan che sono un appuntamento fondamentale del nostro percorso di formazione.

Il corso non richiede prerequisiti tecnici ed è aperto a neofiti e praticanti di arti marziali interessati ad avvicinarsi al Ba Gua Zhang con un approccio completo, che comprende salute, filosofia, combattimento, arricchimento del movimento e armonizzazione del corpo e dello spirito.



雙塔八卦掌館

BA GUA ZHANG GONG FU - BOLOGNA



Calendario

- 24 e 25 gennaio
- 21 e 22 febbraio
- 14 e 15 marzo
- 11 e 12 aprile
- 16 e 17 maggio

Programma tipo degli incontri

Sabato

- Ore 14:00 – 15:00 ritrovo e accomodamento
- Ore 15:00 – 17:00 jibengong
- Ore 17:00 – 17:30 pausa
- Ore 17:30 – 19:00 chuan zhang (esercizi e tecniche marziali)
- Ore 20:00 Cena
- Ore 21:30 – 22:30 lezione teorica

Domenica

- Ore 7:00 – 8:00 Yang Shen Gong (esercizi per la salute e la circolazione energetica)
- Ore 8:00 – 9:00 Colazione
- Ore 9:00 – 11:00 studio delle forme tradizionali
- Ore 11:00 – 12:00 ricapitolazione del programma
- A seguire partenza o pranzo

Programma didattico del corso

Storia e principi tecnici dello stile

Jibengong - Principi posturali e di movimento dello stile

Zhan Zhuang - Esercizi in posizione statica con gli otto palmi fondamentali

Zou Zhang - Camminare il cerchio

Yang Sheng Gong - Esercizi specifici per la salute del corpo

Dao Lu - Forme tradizionali

Chuan Zhang - Applicazioni delle forme e combattimento tradizionale

Nove Palazzi - Esercizio tradizionale tra nove pali

Per informazioni chiamare il 3393429216 o scrivere a info@namisport.it - seguici anche su [facebook](https://www.facebook.com/namisport).

Il corso si avvierà solo al raggiungimento del numero minimo di partecipanti, è comunque possibile prenotare lezioni private in spazi e tempi da concordare con l'insegnante.