

Milano – 24/25 novembre 2012
“DAL CHI KUNG AL TAI CHI CHUAN - METODI ED ESPERIENZE PER L’ASCOLTO”
“Conoscere se stessi per ascoltare gli altri”

Docente: Antonio Schiavone

Programma del Corso

Sabato 24 novembre 2012

10.00 – 13.00

Introduzione al seminario
Cosa intendiamo per ascolto
I principi delle Arti di Lunga Vita: il Chi Kung e il Tai Chi
Il concetto di Energia Vitale e il suo movimento
Il respiro primario e il tessuto connettivo

Prima parte pratica dedicata a riconoscere e ascoltare il movimento interno e il respiro dei tessuti:

- Riscaldamento delle varie parti del corpo e mobilitazione delle articolazioni:
- esercizi di meditazione dinamica e respirazione
- ascoltare la propria energia vitale

Break 15 minuti

- Riconoscere il proprio asse verticale
- Il Passo vuoto e il corpo nello spazio
- Lavorare a coppie, lasciarsi andare e cedere alle forze esterne

14.00 – 17.00

Seconda parte dedicata all'ascolto del respiro primario da fermi e in movimento:

- La sfera che respira, espansione e condensazione: il ritmo Vitale
- Esercizi a coppie con la sfera
- Ascoltare e interagire con la sfera degli altri
- Il respiro di tutti in un unico respiro

Break 15 minuti

- ascoltare il proprio respiro, seduti e in piedi, il respiro della colonna e del corpo
- ascoltare il respiro degli altri,
- 4 esercizi fondamentali, aquila, orso, la ruota e l'airone in movimento con il passo vuoto
- conclusione della giornata con la meditazione guidata sdraiati delle membrane che respirano e dalla cellula all'universo

Domenica 25 novembre 2012

10.00 - 13.00

Prima parte

- Riscaldamento per una meditazione dinamica
- I movimenti del corpo come movimenti della natura: dalle onde del mare al vento tra le foglie, alla corrente del fiume
- Aprire e chiudere, abbracciare e offrire, inspirare ed espirare ovvero il Principio Primo

Break 15 minuti

Seconda parte

- Ascoltare le parole
- Disegnare un Tai Chi Mandala
- Disegnare con il corpo
- Esercizi in coppia disegnando cerchi in movimento

14.00 – 17.00

- ascoltare i propri suoni
- i suoni degli altri
- la melodia comune

Chiusura del seminario

in cerchio una breve elaborazione dell'esperienza con una restituzione