

DISCIPLINE PSICOFISICHE ORIENTALI

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

TAIJIQUAN

Numero minimo iscritti 10

Laboratorio	Giorno/Ora	Inizio	Docente/ Dove
DAOYIN Intermedi	Mercoledì Ore 09,00 – 10,30	08.10.2025 (solo hh 1,30)	M° G. Gelatti GEESINK TEAM
DAOYIN Principianti	Mercoledì Ore 10,30 – 12,00	08.10.2025 (solo hh 1,30)	M° G. Gelatti GEESINK TEAM
DAOYIN Avanzati	Martedì - Venerdì Ore 09,00 – 10,00	07.10.2025 10.10.2025	M° G. Gelatti GEESINK TEAM
TAIJIQUAN Principianti	Lunedì - Giovedì Ore 11,00 – 12,00	06.10.2025 09.10.2025	M° G. Gelatti Palestra ASIA
TAIJIQUAN Intermedi	Lunedì - Giovedì Ore 09,00 – 10,00	06.10.2025 09.10.2025	M° G. Gelatti Palestra ASIA
TAIJIQUAN Avanzati	Lunedì - Giovedì Ore 10,00 – 11,00	06.10.2025 09.10.2025	M° G. Gelatti Palestra ASIA
YOGA	Lunedì - Giovedì Ore 08,30– 09,30	06.10.2025 09.10.2025	M ^a Prampolini Palestra ASIA
YOGA	Lunedì - Giovedì Ore 09,45 – 10,45	06.10.2025 09.10.2025	M ^a Prampolini Palestra ASIA
SHIATSU corso di avvicinamento	Venerdì Ore 10,00 – 12,00	10.10.2025	Dott. A. Borelli Dharma Shala ASD

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!

CALENDARIO DELLE LEZIONI 2025-2026

1° BIMESTRE (Ottobre - Novembre 2025)

Iscrizioni aperte: dall' 08.09.2025

Giorno	1a lez	2a lez	3a lez	4a lez	5a lez	6a lez	7a lez	8a lez	9a lez
Lunedì	06/10/2025	13/10/2025	20/10/2025	27/10/2025	03/11/2025	10/11/2025	17/11/2025	24/11/2025	01/12/2025
Martedì	07/10/2025	14/10/2025	21/10/2025	28/10/2025	04/11/2025	11/11/2025	18/11/2025	25/11/2025	02/12/2025
Mercoledì	08/10/2025	15/10/2025	22/10/2025	29/10/2025	05/11/2025	12/11/2025	19/11/2025	26/11/2025	03/12/2025
Giovedì	09/10/2025	16/10/2025	23/10/2025	30/10/2025	06/11/2025	13/11/2025	20/11/2025	27/11/2025	04/12/2025
Venerdì	10/10/2025	17/10/2025	24/10/2025	31/10/2025	07/11/2025	14/11/2025	21/11/2025	28/11/2025	05/12/2025

Termine precedenza iscrizione per corsi già avviati nell'anno precedente: 19.09.2025

2° BIMESTRE (Gennaio - Marzo 2026)

Termine precedenza per iscrizioni al secondo bimestre laboratori il 05.12.2025

Giorno	1a lez	2a lez	3a lez	4a lez	5a lez	6a lez	7a lez	8a lez	9a lez
Lunedì	12/01/2026	19/01/2026	26/01/2026	02/02/2026	09/02/2026	16/02/2026	23/02/2026	02/03/2026	09/03/2026
Martedì	13/01/2026	20/01/2026	27/01/2026	03/02/2026	10/02/2026	17/02/2026	24/02/2026	03/03/2026	10/03/2026
Mercoledì	07/01/2026	14/01/2026	21/01/2026	28/01/2026	04/02/2026	11/02/2026	18/02/2026	25/02/2026	04/03/2026
Giovedì	08/01/2026	15/01/2026	22/01/2026	29/01/2026	05/02/2026	12/02/2026	19/02/2026	26/02/2026	05/03/2026
Venerdì	09/01/2026	16/01/2026	23/01/2026	30/01/2026	06/02/2026	13/02/2026	20/02/2026	27/02/2026	06/03/2026

3° BIMESTRE (Marzo - Maggio 2026)

Termine precedenza per iscrizioni al terzo bimestre laboratori il 20.02.2026

Giorno	1a lez	2a lez	3a lez	4a lez	5a lez	6a lez	7a lez	8a lez	9a lez
Lunedì	16/03/2026	23/03/2026	30/03/2026	13/04/2026	20/04/2026	27/04/2026	04/05/2026	11/05/2026	18/05/2026
Martedì	17/03/2026	24/03/2026	31/03/2026	14/04/2026	21/04/2026	28/04/2026	05/05/2026	12/05/2026	19/05/2026
Mercoledì	18/03/2026	25/03/2026	01/04/2026	08/04/2026	15/04/2026	22/04/2026	29/04/2026	06/05/2026	13/05/2026
Giovedì	19/03/2026	26/03/2026	02/04/2026	09/04/2026	16/04/2026	23/04/2026	30/04/2026	07/05/2026	14/05/2026
Venerdì	20/03/2026	27/03/2026	10/04/2026	17/04/2026	24/04/2026	08/05/2026	15/05/2026	22/05/2026	29/05/2026

Vacanze pasquali da venerdì 03.04.26 a martedì 07.04.26 compresi