

**LEZIONI in presenza presso il**  
**Centro Sociale Anziani (CSA) “Marconi”**  
**del MUNICIPIO ROMA XI**  
**in Via dei Papareschi n. 28/B**

**Introduzione al Taiji Quan e al Qi Gong**

Prof.ssa Gemma Di Santo

orario: venerdì ore 11,00-12,30

Argomenti:

Ad una fase preliminare di esercizi di scioglimento, rilassamento e armonizzazione del respiro, seguirà l'introduzione di movimenti specifici della disciplina (individuali e in coppia).

**Fase preliminare:**

- scioglimenti gradualmente con stretching leggero
- esercizi di postura e allungamento
- introduzione al respiro diaframmatico

**Sequenze specifiche:**

- Ji Ben Dong Zuo (Movimenti di base del Taiji Quan)
- Ba Duan Jin (8 pezzi di broccato, una sequenza di esercizi molto antica)
- I 18 esercizi di Taiji-qi gong

In tutte le sequenze si allena il coordinamento del respiro con il movimento.

**I movimenti in coppia saranno finalizzati inizialmente ad imparare l'ascolto dell'altro.**

Numero allievi: max. 14