

RITIRO CHINWOO

“Silentium et Labor”

1-2-3
SEPT
2017

SANTUARIO DI CASTELMONTE
(PREPOTTO, UD)

Silenzio e Lavoro nella pratica delle arti marziali interne cinesi

Nella splendida cornice del Santuario della Beata Vergine di Castelmonte, arroccato su un colle vicino a Cividale del Friuli, si terrà il primo ritiro estivo Chin Woo, all'insegna della pratica silenziosa degli stili interni cinesi, sia nel loro aspetto meditativo che in quello marziale. Questo luogo di “forza” concilierà il lavoro sulla forza, jin, e sullo stato mentale, in condizione statica, dinamica, e di “stress” (nel lavoro a coppie del tuishou e sanshou). Nel percorso di ricerca della Chin Woo si inseriranno gli interventi di docenti esterni che aiuteranno a fare esperienza della propria anatomia interna, a prendere coscienza del proprio respiro e di potenzialità latenti inaspettate.

LOCATION:

Santuario della Beata Vergine di Castelmonte (Prepotto, UD).

PERNOTTAMENTO E PASTI:

c/o “La Casa del Pellegrino”, via Castelmonte 6, Prepotto (UD), all'interno del santuario.

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE E COSTI:

150 euro 3 gg per soci Chin Woo e T-A-O inclusivi di stage, pernottamento 2 notti, 2 colazioni, 1 cena (ven), 2 pranzi.

120 euro 2 gg per soci Chin Woo e T-A-O inclusivi di stage, pernottamento 1 notte, 1 colazione (dom), 2 pranzi.

Aggiungere tesseramento di 25 euro per non soci (tessera annuale che dà diritto a sconti per altre iniziative associative)

il sabato sera si cenerà in agriturismo al di fuori del Santuario e la quota sarà a parte.

La pratica di meditazione al tempio tibetano prevederà un'offerta libera.

MODALITA' DI PAGAMENTO:

confermare presenza, giorni ed effettuare pagamento quota entro il 07/08/'17, presso istruttore di riferimento.

EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO:

portare torcia con pile cariche, scarpe da trekking, cerata anti-pioggia, protezioni complete per pratica sanshou (per chi le avesse) o comunque un paio di guantini a mano aperta.

CONTATTI:

Mario Antoldi 3385074523 - Andrea Brighi 3349518408 - Gianluca Ballarin 3496904096 - @: info@t-a-o.it





PROGRAMMA

-VENERDI POMERIGGIO

16.30-19.00: XINGYI-XINYI QUAN

Postura base xingyi quan: santishi (teoria e pratica)

Passo base xinyi liuhe + dapi (grande ascia)

Primi 3 elementi xingyi quan: piquan, zuanquan, bengquan

Applicazioni

19.30: CENA CONVIVIALE

-SABATO:

6.30-7.30: meditazione Chan e pratica zhan zhuang (qigong del "palo eretto")

7.45: COLAZIONE

8.30-9.15: attivazione interna secondo il Rolfing – anatomia esperienziale con Nicola Carofiglio

9.30-13.00: ES. FONDAMENTALI KUNGFU, LAVORO INTERNO, YIQUAN.

Fondamentali kungfu Chin Woo

Wai gong (esercizio di tensione dinamica e accumulo qi nel dantian nel rilassamento): sequenza "dei piccoli 5" del Pak Hok Pai (stile lamaistico della gru bianca)

Nei gong (zhan zhuang, esercizi statici del "palo eretto")

Condizionamento a solo e a coppie.

Yiquan: shili e fali (es per "muovere la forza interna" e per "emettere la forza interna")

13.00: PRANZO CONVIVIALE

POMERIGGIO:

15.30-19.30: XINGYI-XINYI QUAN e TUI SHOU A PIEDI FISSI

Postura base xingyi quan: santishi (teoria e pratica),

Passo base xinyi liuhe + dapi (ascia), Primi 3 elementi

xingyi quan: piquan, zuanquan, bengquan

Applicazioni

Tui shou dingbu (esercizi di "spinta con le mani" a piedi fissi): es. fondamentali/ tui shou dingbu libero

20.30: CENA CONVIVIALE in AGRITURISMO

SERA: camminata nel bosco (visione notturna, percezione espansa) e "iniziazione" al sanshou (combattimento libero tradizionale).

-DOMENICA:

6.30-8.00: tecniche di respirazione e gestione dello stress utilizzate nell'apnea con Ennio Simion.

8.00: COLAZIONE

8.45-9.30: attivazione interna secondo il Rolfing – anatomia esperienziale con Nicola Carofiglio

9.45-13.00: ES. FONDAMENTALI KUNGFU, LAVORO INTERNO, YIQUAN, TUI SHOU-SANSHOU

Fondamentali kungfu Chin Woo

Wai gong (esercizio di tensione dinamica e accumulo qi nel dantian nel rilassamento): sequenza "dei piccoli 5" del bak hok pai (stile lamaistico della gru bianca)

Nei gong (pratica interna zhan zhuang, esercizi statici del "palo eretto")

Condizionamento a solo e a coppie.

Yiquan: shili e fali (es per "muovere la forza interna" e per "emettere la forza interna")

Tui shou huobu (esercizi di "spinta con le mani" a piedi mobili): es. fondamentali/ tui shou huobu libero/ basi del sanshou (combattimento libero tradizionale)

13.00: PRANZO CONVIVIALE

15.00: visita al monastero buddista tibetano CHIAN

CIUB CIO LING di Polava Savogna (UD) e pratica in loco di meditazione





INSEGNANTI CHIN WOO:

Andrea Brighi
Gianluca Ballarin
Mario Antoldi

DOCENTI ESTERNI:

Ennio Simion:

Istruttore internazionale di apnea “Apnea Academy”, di Umberto Pellizzari; tiene corsi di teoria e pratica dell’apnea (fisica, fisiologia, rilassamento, respirazione, pranayama applicato all’apnea, tecnica); presidente di asd Veneto Pesca Apnea, associazione che nasce per la promozione della pesca in apnea, delle pesche tradizionali e la salvaguardia dell’ambiente lagunare di Venezia.

Nicola Carofiglio:

Danzatore classico diplomato alla John Cranko Schule in Stoccarda, danza in compagnie tedesche prima di vertere nel contemporaneo e nel teatrodanza. Nel 2002 Approda allo Shiatsu e al Rolfing® e Rolfing Movement™. Istruttore del Gyrotonic Expansion System dal 2004.

