

Presentazione di Francesca Migliavacca Istruttrice di Tai Chi Chuan

Ho iniziato a praticare l'arte del Tai Chi Chuan nel 2013 sotto l'insegnamento del Maestro Michael Werner.

Nel 2015 ho intrapreso il percorso per l'insegnamento della disciplina.

Nel 2017 sono diventata allieva diretta del GM Chu King Hung, discepolo del grande Maestro Yang Sau Chung.

Sono responsabile tecnica dell'Associazione Melo da Fiore Tai Chi Chuan Academy e per essa collaboro per la diffusione dello stile Yang originale all'aperto presso nei parchi della città di Cagliari.

Dal 2021 insegno l'arte del Tai Chi Tai Chi Chuan presso l'Università della Terza Età di Quartu.

Programma del Corso dell'Anno accademico 2022/23 presso l'Università della Terza Età di Quartu S.Elena:

- studio e pratica di una selezione degli Esercizi energetici della tradizione monastica taoista, noti come gli “Esercizi della salute”;
- studio e pratica di una selezione in sequenza delle posizioni della Prima Parte della Forma dello Stile Yang, nota come ”Terra”.

Il Corso si propone l'obiettivo di curare o rafforzare l'esercizio mnemonico, lo sviluppo del movimento consapevole, la capacità propriocettiva del corpo nello spazio e dell'equilibrio psicomotorio dell'allievo.

Il Corso fornisce all'allievo un ottimo strumento che egli stesso può utilizzare anche lontano dalle lezioni nella quotidianità, e anzi è auspicabile e consigliata la pratica costante degli esercizi per un migliore apprendimento.