VIDEOCORSI DI BASTONE CINESE

PROGRAMMA COMPLETO

A) Bastone cinese di base - 7 video di un'ora l'uno + ripasso 45'.

- 1. Introduzione Saluto Ginnastica di base Bastone del contadino semplice.
- 2. Ginnastica base Bastone del contadino base e movimenti doppi.
- 3. Ginnastica con spiegazione porte e draghi Contadino con passi e scivolamento bastone.
- 4. Saluto destra e sinistra Ginnastica base Bastone del mago (prima forma).
- 5. Saluto Ginnastica base con focus su respiro Bastone del mago (ripasso prima forma e studio seconda forma).
- 6. Saluto Ginnastica con pause respiratorie sulla forma di terra (principi di mobilizzazione-accoglienza-conduzione-controllo ed utilizzazione dell'energia) Seconda forma del bastone del mago (sinistra e destra) con focus sui passaggi dalla guardia centrale, statico e dinamico.
- 7. Ginnastica base con mobilizzazione-accoglienza-conduzione-controlloutilizzazione dell'energia sulla parte Uomo (utilizzazione su Zhong) - Terza forma del Bastone del mago: sul posto, avanti e indietro e sui quattro orienti con passi acqua-fuoco e legno.
- 8. Ripasso generale.

Video di presentazione: https://youtu.be/iLWzEot_tkw

B) Bastone cinese e Cinque Elementi - 9 video di un'ora l'uno.

- 1. Ginnastica Manipolazioni yang e yin di base Intro bastone del generale.
- 2. Ginnastica base Manipolazioni yang/fuoco con passaggio mamo-polso-gomito-spalla Bastone del generale base.
- 3. Ginnastica base Manipolazioni yin complete Ripasso bastone del generale.
- 4. Ginnastica base Manipolazioni di base (terra-terra e terra-uomo-cielo con saluto sx e dx) Manipolazioni yin e yang complete.
- 5. Ginnastica base Manipolazioni yin e yang complete con forme concatenate Bastone del generale e parallelismi con lo Xingyi (movimenti a mani nude).
- 6. Ginnastica base di terra con passi acqua, legno e fuoco Riempire e vuotare con varianti dietro, a due mani, davanti e camminando Riempire e vuotare con passi d'acqua e di fuoco.
- 7. Ginnastica con passi acqua-legno-fuoco + Terra/Zhong Bastone del generale (destra e sinistra).
- 8. Ginnastica con passi dei Cinque Elementi Introduzione al bastone dell'Esterno.
- 9. Ripasso ginnastica e manipolazioni base Bastone esterno: forme emblema e cinque guardie yin.

Video di presentazione: https://youtu.be/K4F2zZFlH-w

C) Bastone cinese e Cinque Elementi bis - 6 video di un'ora l'uno.

- 1. Ginnastica base con varianti sulle gambe nella forma di terra Cinque movimenti dell'esterno / forma emblema Cinque varianti di legno, statico e con passo.
- 2. Ginnastica base con varianti gambe sulla forma di terra Bastone dell'esterno:
 - Prima e seconda stella: le cinque forme emblema sul posto e camminando;
 - Ripasso cinque forme del Legno con vari concatenamenti anche camminando;
 - Introduzione alle cinque forme del Metallo.
- 3. Ripasso Ginnastica come le prime due lezioni Prime quattro stelle Cinque forme d'acqua.
- 4. Ginnastica (come precedenti lezioni) Sette Stelle: ripasso prime quattro e studio quinta e sesta 5 movimenti di fuoco.
- 5. Ginnastica base semplice I 25 movimenti del sottufficiale.
- 6. Ripasso ginnastica Ripasso dei 25 movimenti Concatenamenti dei 25 movimenti Concatenamenti liberi.

Costi:

Corso completo: 23 video / 23 ore – 150 euro Bastone cinese di base - 7 video di un'ora l'uno + ripasso 45' – 50 euro Bastone cinese e Cinque Elementi - 9 video di un'ora l'uno – 75 euro Bastone cinese e Cinque Elementi bis - 6 video di un'ora l'uno – 50 euro I video sono disponibili su un canale Youtube privato. I corsi sono comprensivi di dispense.

Info e prenotazioni.

Marco Mazzarri 348 8231924 marcomazzari2011@gmail.com