

# PROGRAMMA CORSO ONLINE

## ANNO DI PRATICA 2023-2024

Tutti i Lunedì su zoom dalle ore 18.30 alle 19.30  
con shifu Davide Milazzo.

Riservato ai soci asd Scuola LiberTao.

### **settembre-ottobre**

Le radici del Kungfu: Bufa, le posizioni.

Allenamento del corpo: legs training, consolidare le radici. Mobility generale.

Arma: Tanglang Gun, il bastone della mantide religiosa.

Qigong: Ding Shu, lavoro energetico con l'albero (va benissimo allo scopo una pianta da appartamento o un bonsai).

### **Novembre-dicembre**

Kungfu: le 5 mini forme degli animali dell'Hunggar.

I dieci calci del Tanglang (mantide religiosa) e altri comuni a tutti gli stili.

Allenamento del corpo: Animals Flow

Arma: Tanglang Shan, il Ventaglio della mantide religiosa.

Qigong: Baduanjin, gli otto pezzi di broccato prezioso. Sorridere agli organi (meditazione taoista).

## **Gennaio-febbraio**

Kungfu: Tanglang Bengbu, la forma dei "passi dirompenti" del fondatore dello stile.

Allenamento del corpo: potenziamento, condizionamento

Arma: Er Je Gun, bastone a due sezioni (Nunchaku),

Qigong: Taisu, lavoro energetico del grande flusso.

## **Marzo-aprile**

kungfu e difesa personale

shoufa tanglang, 12 modi di usare la mano nella mantide religiosa.

6 colpi di ginocchio, 8 colpi di gomito

Allenamento del corpo: Wuyinfa (esercizi preparatori del guerriero)

Arma: Tanglang Jan, la spada dritta della mantide

Qigong: Meditazione taoista della piccola circolazione celeste

Pranayama (tecniche respiratorie)

## **Maggio-giugno**

Kungfu: Xingyquan (pugno dell'intenzione che prende forma)

Il Sai (Tiechi) dell' Hunggar

Qigong: Meditazione. Pranayama

info e iscrizioni: [davidemilazzo@hotmail.it](mailto:davidemilazzo@hotmail.it) tel  
3470360054