



PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ

Sabato 2 dicembre

11:00 – 11:20 lezione di *qigong*

11:25 – 11:45 lezione di *taijiquan*

12:00 – 12:20 lezione di *qigong*

12:25 – 12:45 lezione di *taijiquan*

14:30 – 15:00 calligrafia

15:30 – 16:00 carta ritagliata

16:30 – 17:00 lezione prova di cinese

17:30 – 18:00 calligrafia

18:30 – 19:15 showcooking

Domenica 3 dicembre

11:00 – 11:20 lezione di *qigong*

11:25 – 11:45 lezione di *taijiquan*

12:00 – 12:20 lezione di *qigong*

12:25 – 12:45 lezione di *taijiquan*

14:30 – 15:00 calligrafia

15:30 – 16:00 lezione prova di cinese

16:30 – 17:00 calligrafia

17:30 – 18:00 opera cinese

18:30 – 19:00 opera cinese

Lunedì 4 dicembre

11:00 – 11:20 lezione di *qigong*

11:25 – 11:45 lezione di *taijiquan*

12:00 – 12:20 lezione di *qigong*

12:25 – 12:45 lezione di *taijiquan*

14:30 – 15:00 lezione prova di cinese

15:30 – 16:00 calligrafia

16:30 – 17:00 lezione prova di cinese

17:30 – 18:00 carta ritagliata

18:30 – 19:00 calligrafia

Martedì 5 dicembre

11:00 – 11:20 lezione di *qigong*

11:25 – 11:45 lezione di *taijiquan*

12:00 – 12:20 lezione di *qigong*

12:25 – 12:45 lezione di *taijiquan*

14:30 – 15:00 performance di *guzheng*

15:30 – 16:00 performance di *guzheng*

16:30 – 17:00 lezione prova di cinese

17:30 – 18:00 calligrafia

18:30 – 19:00 lezione prova di cinese



Mercoledì 6 dicembre

11:00 – 11:20 lezione di *qigong*
11:25 – 11:45 lezione di *taijiquan*
12:00 – 12:20 lezione di *qigong*
12:25 – 12:45 lezione di *taijiquan*
14:30 – 15:00 performance di *guzheng*
15:30 – 16:00 calligrafia
16:30 – 17:00 lezione prova di cinese
17:30 – 18:00 performance di *guzheng*
18:30 – 19:15 showcooking

Giovedì 7 dicembre

11:00 – 11:20 lezione di *qigong*
11:25 – 11:45 lezione di *taijiquan*
12:00 – 12:20 lezione di *qigong*
12:25 – 12:45 lezione di *taijiquan*
14:30 – 15:00 calligrafia
15:30 – 16:00 lezione prova di cinese
16:30 – 17:00 calligrafia
17:30 – 18:00 opera cinese
18:30 – 19:00 opera cinese

Venerdì 8 dicembre

11:00 – 11:20 lezione di *qigong*
11:25 – 11:45 lezione di *taijiquan*
12:00 – 12:20 lezione di *qigong*
12:25 – 12:45 lezione di *taijiquan*
14:30 – 15:00 carta ritagliata
15:30 – 16:00 calligrafia
16:30 – 17:00 carta ritagliata
17:30 – 18:00 lezione prova di cinese
18:30 – 19:15 showcooking

Sabato 9 dicembre

11:00 – 11:20 lezione di *qigong*
11:25 – 11:45 lezione di *taijiquan*
12:00 – 12:20 lezione di *qigong*
12:25 – 12:45 lezione di *taijiquan*
14:30 – 15:00 lezione prova di cinese
15:30 – 16:00 calligrafia
16:30 – 17:00 performance di *guzheng*
17:30 – 18:00 lezione prova di cinese
18:30 – 19:00 performance di *guzheng*



ISTITUTO CONFUCIO

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO

米兰国立大学孔子学院

Domenica 10 dicembre

11:00 – 11:20 lezione di *qigong*

11:25 – 11:45 lezione di *taijiquan*

12:00 – 12:20 lezione di *qigong*

12:25 – 12:45 lezione di *taijiquan*

14:30 – 15:00 calligrafia

15:30 – 16:00 lezione prova di cinese

16:30 – 17:00 lezione prova di cinese

17:30 – 18:00 opera cinese

18:30 – 19:00 opera cinese

DESCRIZIONE DELLE ATTIVITÀ

Taijiquan

Il *taijiquan* è uno stile di combattimento che privilegia nell'allenamento la lentezza, la continuità, la forza soffice e nasconde tra le sue pieghe la forza elastica, esplosiva e i movimenti a spirale. Esso applica i principi taoisti dello Yin e lo Yang e nasce come efficace arte marziale. È conosciuto nel mondo per le sue caratteristiche di morbidezza, che lo rendono una vera e propria "meditazione in movimento" e la sua pratica è adatta a tutte le età. Esperti della disciplina vi insegneranno alcuni movimenti che gioveranno al vostro corpo e alla vostra mente. In collaborazione con Cheng Ming Europe - Movimento E Percezione.

Qigong

Il *qigong* indica una serie di esercizi e di tecniche cinesi destinati alla salute e al benessere personale, nonché al rinforzo e all'equilibrio interiore. È la matrice delle arti marziali interne, oltre che disciplina della medicina tradizionale cinese e si basa sul concetto di equilibrio dinamico: maggiori sono fluidità, rapidità, sincronia e cooperazione del movimento del *qi* (氣, soffio, energia), maggiori saranno l'equilibrio, la forza, la resistenza e la capacità di adattamento all'ambiente. Non solo una dimostrazione, ma una vera e propria lezione a cui potrete partecipare per apprendere alcune tecniche di base. In collaborazione con Cheng Ming Europe - Movimento e Percezione.

Calligrafia

La scrittura cinese è un'arte che vanta oltre 4000 anni di storia. Per apprendere i segreti dei migliori calligrafi sono necessari decenni di studio e applicazione, ma per scoprire tutto il fascino di una disciplina bastano pochi tratti e i "quattro tesori": la pietra per l'inchiostro, la carta, l'inchiostro e il pennello. Quale occasione migliore del nostro laboratorio? Imparerete a destreggiarvi con i tesori di questa antica arte.

Carta ritagliata

La carta ritagliata è un'arte popolare vecchia di oltre mille anni. Ancora oggi in Cina, secondo la tradizione popolare, alla vigilia della Festa della Primavera, le donne ritagliano fogli di carta rossa in varie forme per decorare gli stipiti delle finestre e delle porte: questa usanza ha lo scopo sia di rallegrare la casa sia di tenere lontano il mostro *Nian* che, secondo la leggenda, era spaventato dal



colore rosso. Le carte ritagliate si distinguono per la varietà dei temi e la ricchezza dei contenuti e delle forme. Armati di carta e forbici, esplorerete una delle arti più antiche e diffuse nel Paese di Mezzo.

Showcooking

Avvicinarsi alla cultura di un paese attraverso i suoi sapori e i suoi piatti è sempre un'emozione, ma lo è ancora di più per la cucina cinese, una delle più antiche al mondo, fortemente legata ad usi e costumi. Insieme a esperti di cucina, imparerete a preparare alcune tipiche pietanze cinesi.

Guzheng

Il *guzheng* è uno strumento musicale tradizionale cinese a pizzico, tra i più antichi. Fa parte della famiglia delle cetre e ha una ricca capacità espressiva, infatti la sua musica può descrivere sentimenti di vario tipo e incantevoli paesaggi naturali. Si suona con l'utilizzo di quattro plettri, o meglio unghie artificiali applicate alla mano destra, con cui si pizzicano le corde, mentre la sinistra viene utilizzata per premere le corde stesse ed ottenere note di diverso timbro ed altezza. Oltre ad assistere a una performance, vi sarà data la possibilità di provare a suonare l'antico strumento.

Opera di Pechino

L'Opera di Pechino ha una storia di circa 200 anni. Non è mai stata una forma d'arte esclusiva, fin dalle sue origini è stata apprezzata sia dalla corte imperiale che dal volgo, vantando così un pubblico che comprendeva tutti gli strati sociali. Nell'opera viene dato ampio spazio all'immaginazione, infatti la scenografia è costituita da pochi e semplici oggetti che, a seconda di come vengono utilizzati dagli attori, rappresentano una grande varietà di cose concrete e di concetti astratti. Assistere a una performance dell'opera di Pechino non è cosa da tutti i giorni, non perdetevi i nostri appuntamenti!

Lezione prova di cinese

Grazie a una lezione prova di lingua cinese, quando vi diranno "ma parli cinese?" potrete rispondere di sì. Docenti esperti dell'Istituto Confucio vi guideranno alla scoperta di questa affascinante lingua e in poco più di mezz'ora imparerete a salutare, a contare e alcuni vocaboli di uso comune.