

CORSO TRIENNALE DI STUDI PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE NEI GONG E QI GONG METODO NEI DAN SCHOOL

Questo corso è orientato ai praticanti e istruttori di qualsiasi arte marziale, che vogliono acquisire le metodiche antiche di trasformazione energetica per lo sviluppo del potere del corpo

E' PROPEDEUTICO AI CORSI ISTRUTTORI CHEN E YANG

1° anno:

1° parte: Power Stretching (forza elastica)

2° parte: Zhan Ssu Jin (forza a spirale)

2° anno:

1° parte: Zhong Ding Jin (sviluppo del potere dell'asse centrale)

2° parte: Dantian training per lo sviluppo della forza interna (Nei Jin) e del Fa Jin (forza esplosiva) Bambù Training per la flessibilità dinamica e del radicamento

3° anno:

1° parte: Tecniche di trasformazione del Qi in Nei Jin (forza interna)

2° parte: Sviluppo del Nei Jin e del Fa Jin, YI QUAN: Uso dello Yi (intenzione) per guidare il Qi e per lo sviluppo della coscienza combattiva

Anno per anno saranno studiate le applicazioni marziali degli esercizi interni nelle varie arti di combattimento interne ed esterne (judo, karate aikido, lotta, ju jitsu, kung fu)