

PROGRAMMA ISTRUTTORE TAIJI STILE CHEN

- **1° anno:** 1° e 2° parte della forma antica di 83 figure
- **2° anno:** 3° e 4° parte forma antica di 83 figure
- **3° anno:** applicazioni marziali della forma

PROGRAMMA ISTRUTTORE TAIJI STILE YANG

- **1° anno:** 1° e 2° parte forma classica di 108 figure
- **2° anno:** 3° parte forma classica di 108 figure
- **3° anno:** Applicazione marziale della forma

ALTRE MATERIE PER I CORSI ISTRUTTORI CHEN E YANG

- DIDATTICA DELL'INSEGNAMENTO DEL TAIJI
- ASPETTI FILOSOFICI E CULTURALI DEL TAIJI
- NOZIONI DI MEDICINA TRADIZIONALE CINESE
- TUI SHOU
- POWER STRETCHING PER TENDINI E LEGAMENTI
- ZHAN SSU JIN PER L'ENERGIA A SPIRALE
- FA JIN PER LA FORZA ESPLOSIVA
- TECNICHE DI RIALLINEAMENTO STRUTTURALE
- TECNICHE PER LO YI (POTERE DELLA MENTE) PER GUIDARE L'ENERGIA.

La durata è 6 ore mensili per un totale di 9 incontri annui: in 3 anni sono previste 162 ore di frequenza.

LO SVOLGIMENTO DI UNA LEZIONE SI STRUTTURA IN 4 FASI DISTINTE, MA INTERRELATE FRA DI LORO:

1° FASE - LAVORO SUI PRINCIPI FONDAMENTALI DI CORPO, MENTE ED ENERGIA:

NEI GONG (Nei kung)

- 1- **POWER STRETCHING** per i tendini ed i legamenti, per lo sviluppo della forza elastica
- 2- **ZHAN SSU JIN** – per lo sviluppo della forza a spirale
- 3- **FA JIN** per lo sviluppo della forza esplosiva
- 4- **YI QUAN** per lo sviluppo dello Yi (intenzione) per guidare il Qi

In ogni lezione è evidenziata una particolare “qualità” da approfondire e lavorare.

QI GONG (Chi Kung)

Ovvero allenare e lavorare (GONG) con l'energia (QI).

Ci sono 3 modalità d'esecuzione del Qi Gong a seconda degli obiettivi prefissati: produzione, accumulo e/o distribuzione di energia.

Pertanto, saranno svolti esercizi specifici per ognuna di queste modalità d'esecuzione chiamati *Qi gong delle sette stelle* che è l'unione di 3 esercizi:

1. raccogliere energia dal cielo e dalla terra che serve per armonizzare le due energie e “pulire” i canali di trasmissione; (**produzione**)
2. campana dorata (o camicia di ferro), ovvero tutti i movimenti della palla di Qi a tutti i livelli del dantien basso-medio-alto; (**accumulo**)
3. congiunzione armonica dei 4 punti energetici delle mani e dei piedi con i 3 dantien (le sette stelle) armonizzare i due punti al centro dei palmi delle mani (laogong), al centro dei piedi (yongquan) ed i tre dantien e consiste nella posizione dell'albero (zhang zuang) ai tre livelli del dantien.

Per ognuno di questi tre aspetti sono disponibili materiali video e cartaceo, prodotti dal M° Daniele.

2° FASE - STUDIO DELLE FORME

Per lo stile **CHEN**

Lavoro sull'approfondimento della forma antica (Laojia) di 83 figure del Taiji stile Chen. La scuola segue il lignaggio di Chen Fa Ke, tramandato attraverso suo figlio (Zhao Kui) al M° Ma Hong, e da questo insieme al M° Guo Ming Xu, al M° Flavio Daniele.

In questa fase si applicheranno nell'esecuzione della forma, i principi studiati nella prima fase.

Il programma di base che si sviluppa nell'arco dei tre anni prevede lo studio dell'antica forma di 83 figure e le caratteristiche fondamentali applicative.

Per lo stile **YANG**

L'insegnamento comprende lo studio della forma classica "lunga" o "108", nella versione tramandata da Yang Cheng Fu.

In questa fase si applicheranno nell'esecuzione della forma, i principi studiati nella prima fase.

3° FASE – TUI SHOU E *APPLICAZIONI MARZIALI DELLA FORMA*

In questa fase si applicheranno nel lavoro a coppie i principi studiati nelle altre fasi e si studieranno le 13 tecniche fondamentali del tui shou.

Saranno inoltre applicate in coppia anche le sequenze della forma studiata nella 2° fase.

4° FASE – TEORIA:

in questa fase saranno trattati prevalentemente i seguenti punti:

ASPETTI FILOSOFICI E CULTURALI DEL TAIJI

Il lavoro intellettuale è una fase importante come momento di studio, di verifica e riflessione, sia per se stessi sia per riuscire a trasmettere all'esterno le proprie conoscenze in modo chiaro e consapevole. Per lavoro intellettuale non si intende soltanto lo "studio" di principi, dei "Classici" o della teoria del movimento, ma anche lo sviluppo dello spirito di osservazione sia all'esterno che all'interno di se stessi.

Questo lavoro risulterebbe sterile ed inutile se non venisse completato contemporaneamente da una sua assimilazione "fisica" nel corpo; il lavoro intellettuale deve quindi diventare vissuto interiore attraverso la pratica. In questo modo il Taiji Quan diventa prima scienza e poi arte: il reale apprendimento avviene nel corpo. Da qui inizia dunque il lavoro sul fisico, come traduzione in concreto di quanto compreso nell'attività intellettuale.

Pertanto, conoscendo la struttura ed il funzionamento dei meccanismi cinematici del proprio corpo, si può cominciare ad impostare il lavoro su di esso.

Trattando una disciplina che ha origini lontane sia nel tempo che nello spazio, è importante capire, nel senso descritto sopra, i principi e le basi della cultura e della lingua cinese per riuscire a cogliere il reale significato dei concetti in essa espressi.

Si usano spesso termini cinesi per descrivere movimenti, principi o azioni, ma spesso se ne travisa il vero significato in quanto se ne recepisce soltanto una sua interpretazione.

Pertanto, sarà svolto uno studio attento e rigoroso dei termini cinesi maggiormente usati nel Taiji Quan.

NOZIONI DI MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E DI ANATOMIA

Per poter comprendere appieno la saggezza e le conoscenze contenute nei Classici del Taiji Quan è fondamentale capire il funzionamento del corpo umano sotto ogni suo aspetto: fisico, energetico e mentale.

Per la **dimensione fisica** verranno tra l'altro esaminati la struttura del corpo umano nelle sue componenti funzionali, le catene muscolari e la connessione strutturale, le linee di forza, le funzioni meccaniche del corpo umano, i muscoli profondi e superficiali.

Per la **dimensione energetica** si studieranno le modalità di attivazione dell'"alchimia interiore" nel lavoro di trasformazione delle energie primordiali in energia vitale, e da questa in forza interna e successivamente in forza spirituale.

Per la **dimensione mentale**, oltre allo studio delle qualità della mente verrà affrontato lo sviluppo delle "Tre Armonie Interne".

DIDATTICA DELL'INSEGNAMENTO DEL TAIJI

Prima bisogna educare all'arte del corpo, poi insegnare le tecniche. Si tratta quindi di aver ben chiaro il percorso didattico corretto, nel senso che rispetti i principi e che risulti efficace.

Si tratta quindi di:

- capire le regole di funzionamento dei principi base
- capire attraverso la diversità delle forme l'unità dei principi
- considerare l'applicazione dei principi sia a livello strutturale che energetico

Bisogna dunque percorrere i seguenti passi:

1. mettere in ordine la struttura
2. lavorare sui singoli snodi
3. unire gli snodi attraverso i percorsi di forza

Infine si deve sviluppare la creatività nella scelta degli esercizi basandosi sull'esperienza maturata e sulle conoscenze acquisite, adattando il tutto alla situazione e alle persone presenti.