



TAIJIQUAN-YANG

CORSO ALLENATORI E ISTRUTTORI CSEN



Corso Teorico Pratico

Rilascio diploma **Tai Ji Quan - Yang**

太極拳

FRIULI VENEZIA GIULIA - UDINE - ITALIA

INFO E PROGRAMMI: WWW.CSENFRIULI.IT

Mario Antoldi +39 338 5074523

WWW.T-A-O.IT

Il corso di formazione allenatori/istruttori C.S.E.N. regionale F.V.G. di *Taiji Quan* di stile Yang nasce con l'obiettivo di valorizzarne l'immagine tradizionale, mettendo in relazione le diverse espressioni con lo sviluppo di moderne metodologie semplificate. La proposta è quella di un percorso didattico di base comune, partendo dai denominatori comuni che tutte le scuole possiedono, e che in seguito ogni singola scuola ha elaborato ed arricchito con le proprie peculiarità di percorso.

Il corso è aperto a tutti coloro che vogliono intraprendere un percorso di formazione volto all'insegnamento o un percorso di approfondimento utile alla pratica personale .

Il maestro Wang Zhian Zhai, negli anni cinquanta, era critico su quello che definiva essere una degenerazione delle arti marziali cinesi, proiettate sulla coreografia e sull'aspetto esteriore della disciplina. Anticamente non c'era distinzione tra esterno e interno, né nessuna codifica, cosa che avvenne dall'anno 1600 in poi.

Il perno del lavoro è lo sviluppo del *Jing* (forza) e attraverso di esso interagiscono i tre elementi fondamentali dell'alchimia interna.

Nella pratica del *Taiji Quan*, ogni movimento segue lo *Yin* e lo *Yang*.

Inizialmente è il corpo, la forza muscolare, che agisce e procede nella divisione dello *Yin* e dello *Yang*. Attraverso la pratica si acquisisce la percezione del *Qi* (energia interna) che, concentrato sul *Zhong Ding* (l'asse centrale), entra in risonanza con ogni movimento, dividendosi nei due aspetti *Yin Yang* e rendendo il corpo agile con il minimo sforzo.

Quando lo *Yi* (l'intenzione) inizia ad operare, trascina lo *Yin* e lo *Yang* del *Qi* che a sua volta trascina quelli del corpo.

Così, nel microcosmo del corpo umano, si compie la genesi, replica vivente della creazione.

Programma:

TEORIA:

Storia del *Wushu Kungfu*, cenni storico/filosofici, le tre dottrine, *Taiji Quan* e i dieci principi di Yang Chengfu, nozioni di fonetica, pronuncia dei termini in cinese delle posizioni, tecniche e direzioni

PRATICA:

Esercizi fondamentali di stimolazione energetica (*Ji Ben Gong*), gli otto pezzi di broccato (*Ba Duan JIn*) lavoro interno, struttura interna *Neigong* (*Zhan Zhuang*), posizioni fondamentali (*Pu Fa*), spostamenti, i cinque passi, esercizio tecniche singole fondamentali (*Shih*), esercizio della sequenza lunga di stile Yang (prima parte), le quattro forze (*Peng, Lu, Ji, An*) nelle singole tecniche, esercizio della sequenza di stile Yang (seconda parte), *Kai-He* aprire-chiudere, tendere-rilassare, espandere-condensare, *Tui Shou* e applicazioni di base, esercizio completo della sequenza lunga di stile Yang (terza parte), *Tui Shou* con spostamenti

Modalità del corso:

Le lezioni si svolgeranno il Sabato ore 15-19 e la Domenica ore 09-13 e ore 15-19. Si potrà accedere all'esame solo se è fatto almeno 70% delle ore effettive di corso e l'esito finale verrà stabilito da: **valutazione pratica, test scritto di teoria e prova orale.**

Tra un incontro e l'altro sono previste delle esercitazioni pratiche da svolgere a casa, la parte teorica potrà essere svolta on-line o in presenza. Questo corso di formazione tecnico/pratico di *Taiji Quan* stile Yang è svolto dal maestro Mario Antoldi, responsabile della formazione tecnica CSEN, coadiuvato dal comitato tecnico della "Scuola Tai Chi Yang".

Struttura del corso:

- 3 Moduli Didattici di Teoria di 4 ore ciascuno per un totale di 12 ore (in aula) nella sede di Udine CSEN regionale in via Valdagno

- 9 Moduli didattici di Pratica di 4 ore ciascuno per un totale di 36 ore (in palestra) nella sede di Udine A.S.D. Tecniche Arti Orientali , via Cormor Alto 218
- Esame finale
- Materiale Didattico per gli argomenti

Date delle lezioni (anno 2024)

Gennaio	Sabato 27	Domenica 28
Marzo	Sabato 16	Domenica 17
Maggio	Sabato 18	Domenica 19
Settembre	Sabato 28	Domenica 29
Novembre	Sabato 16	Domenica 17

Le date sono indicative delle disponibilità e sono da concordare tra i corsisti e il maestro. Il corso inizierà ad un raggiungimento minimo di iscritti.

Requisiti:

- Aver compiuto 18 anni.
- Praticante delle discipline marziali di scuola interna da almeno 5 anni.
- Oltre alla conoscenza tecnica, viene richiesta la capacità di dimostrare nell'esecuzione, delle qualità conformi ai principi classici, la comprensione della relazione delle varie parti del corpo in movimento.

Parametri generali per l'ammissione:

- Mantenere gli allineamenti fondamentali durante il movimento.
- Mantenere un'altezza "costante" delle posture (in accordo alla geometria del movimento)
- Coordinare i movimenti con lo sguardo e avere una respirazione rilassata durante l'esecuzione
- Dimostrazione di una certa padronanza degli esercizi di base di Tui shou
- Mantenimento della posizione statica *Ma Bu* (medio-bassa in base all'età e alle problematiche individuali) per un minimo di 10/15 minuti (allenatori e o Istruttori)

Costi:

Il costo del corso, compreso l'esame per Allenatore di *Kungfu Wushu/Taiji Quan*, è di 600 € e comprende:

- Attestato CSEN di qualifica come Allenatore
- Tesserino Tecnico
- Iscrizione Albo dei Tecnici CSEN

Condizioni di partecipazione:

Iscrivarsi entro il compilando l'apposito modulo e allegando copia di:

- Documento di identità, Codice Fiscale
- Certificazione di aver svolto regolarmente i corsi per un minimo di 5 anni, rilasciata dal maestro di riferimento o dal presidente dell'associazione o società sportiva presso la quale si è svolto il corso
- Ricevuta di pagamento tramite bonifico di metà quota (l'altra metà quota va versata a metà corso) a: **CSEN Friuli** oppure versare direttamente la quota presso la segreteria dello **CSEN Friuli - Via Valdagno**

Dichiarazione d'intenti:

Il praticante e futuro allenatore o istruttore di arti marziali cinesi deve coltivare le qualità come: **l'etica, la diligenza, la persistenza, l'onestà, l'impegno e il rispetto.**

- mi assumo l'impegno formale di dedicarmi con tutte le mie forze alla realizzazione del percorso specifico al *Taiji Quan*, avente come unico fine il *Dao*
- mi assumo l'impegno formale di dedicarmi con tutte le mie forze alla scoperta delle leggi che regolano il microcosmo uomo e il loro legame col macrocosmo in seno e accordo al *Dao*
- mi assumo l'impegno formale di dedicarmi con tutte le mie forze per la vigilanza sull'equilibrio di queste leggi e forze, sciogliendo e risolvendo i conflitti a favore di tutti gli esseri indistintamente, per essere uniti e collaborare

- mi assumo un impegno formale di dedicarmi con tutte le mie forze per il rispetto delle regole trasmesse nel lignaggio della Scuola a cui appartengo, che fonda la sua pratica e ricerca personale, e la sua partecipazione al corso
- mi assumo un impegno formale di dedicarmi con tutte le mie forze per raccogliere l'eredità inestimabile della Scuola a cui appartengo, per preservarla e trasmetterla senza travisarla
- mi assumo un impegno formale di dedicarmi con tutte le mie forze per non strumentalizzare a scopo personale l'arte del *Taiji Quan*, sentendomi inoltre partecipe di tutta la comunità dei praticanti, indistintamente

Tessera N° _____

Nome e cognome

Luogo e data di nascita

Residenza

Professione

Telefono _____ E-mail _____

Io sottoscritto/a, come sopra generalizzata/o, sottoscrivo il presente modulo per l'adesione al Corso Formazione Allenatori e Istruttori di *Taiji Quan* CSEN con Tecniche Arti Orientali a.s.d. Dichiaro di essere fisicamente idonea/o alle pratiche proposte dall'associazione, tramite i suoi operatori, e da me svolte e mi assumo l'impegno di consegnare il già richiestomi certificato medico attestante tale idoneità: sino a quel momento, mi assumo ogni responsabilità, escludendo espressamente sia quella l'associazione che quella dei suoi operatori. In relazione alla normativa sulla tutela dei dati personali di cui al D.Lgs,n,196/03, datami visione dei miei diritti (come da art.7 del detto D.Lgs, riportato in calce al modulo), espressamente presto all'associazione "Tecniche Arti Orientali a.s.d." il mio libero consenso al trattamento dei dati personali sopra indicati.

ART.7 – DIRITTO DI ACCESSO AI DATI PERSONALI ED ALTRI DIRITTI: "1. L'interessato ha diritto di ottenere la conferma dell'esistenza o meno di dati personali che lo riguardano anche se non ancora registrati e la loro comunicazione in forma intelligibile. 2. L'interessato ha diritto di ottenere l'indicazione: a) dell'origine dei dati personali; b) delle finalità e modalità del trattamento; c) della logica applicata in caso di trattamento effettuato con l'ausilio di strumenti elettronici; d) degli estremi identificativi del titolare, dei responsabili e del rappresentante designato ai sensi dell'art.5 comma 2; e) dei soggetti o delle categorie di soggetti ai quali i dati personali possono essere comunicati o che possono venirne a conoscenza in qualità di rappresentante designato nel territorio dello Stato, di responsabili o incaricati. 3. L'interessato ha diritto di ottenere: a) l'aggiornamento, la rettificazione ovvero - quando via ha interesse - l'integrazione dei dati; b) la cancellazione, la trasformazione in forma anonima o il blocco dei dati trattati in violazione di legge, compresi quelli di cui non è necessaria la conservazione in relazione agli scopi per i quali i dati sono stati raccolti o successivamente trattati; c) l'attestazione che le operazioni di cui alle lettere da "a" a "b" sono state portate a conoscenza anche per quanto riguarda il loro contenuto di coloro ai quali i dati sono stati comunicati o diffusi, eccettuato il caso in cui tale adempimento si rivela impossibile o comporta un impiego di mezzi manifestamente sproporzionato rispetto al diritto tutelato. 4. L'interessato ha diritto di opporsi in tutto o in parte: a) per motivi legittimi al trattamento dei dati personali che lo riguardano, ancorché pertinenti allo scopo della raccolta; b) al trattamento dei dati personali che lo riguardano a fini di invio di materiale pubblicitario o di vendita diretta o per il compimento di ricerche di mercato o di comunicazione commerciale".

..... , lì

(luogo e data del tesseramento)

.....

(firma dell'iscritto/a)