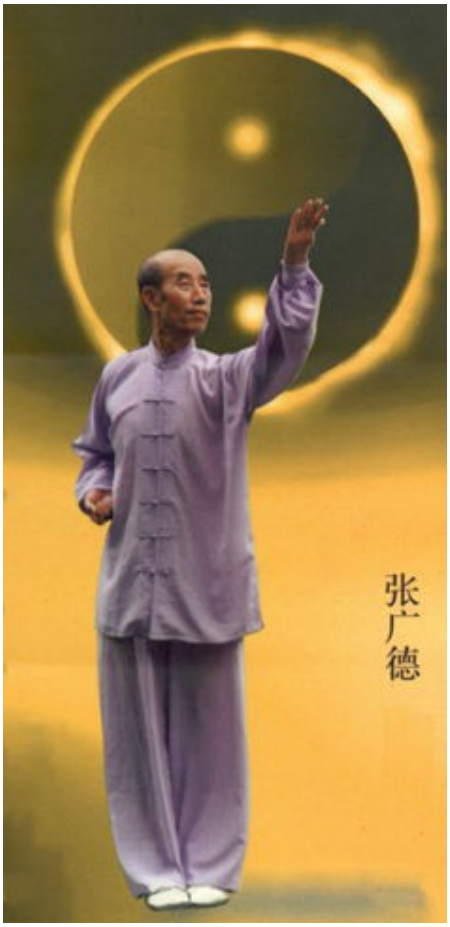
ASD Scuola Tradizionale Taiji Quan
e Daoyin Qi Gong.

ASD SCUOLA TRADIZIONALE TAIJI QUAN E DAOYIN QI GONG
E UNIONE DISCIPLINE ORIENTALI

CORSO FORMAZIONE ISTRUTTORI
DI
DAOYIN YANG SHENG GONG (QI GONG)



Come sottolineano i Maestri e come ci insegna la cultura orientale, è importante che ognuno impari a prendersi cura di se stesso. Dedicare del tempo a se stessi è importante e necessario al fine di potersi rigenerare mentalmente e fisicamente. Imparare a gestire il proprio spazio vitale aiuta a prendere coscienza di se stessi, ritrovando cosi l'armonia per migliorare la propria salute. Praticare il Daoyin Qi Gong è un modo per poterlo fare. Con questo metodo abbiamo strumenti di lettura semplici e di facile apprendimento per chiunque abbia voglia di i iniziare questo percorso:

1 - Lavorare costantemente sulla postura, con esercizi fisici di allungamento e di stiramento per aprire i canali energetici (meridiani) e rendere il corpo più forte; migliorare e perfezionare la postura per migliorare l'autostima.

2 - imparare a rilassare e regolare il respiro (respirazione profonda) per calmare la mente, armonizzare lo yin e lo yang nel corpo , per nutrire meglio il sangue e quindi gli organi

3 - utilizzare l'intenzione, come strumento per mettere coscienza in quello che si sta facendo; l'utilizzo della mente per condurre il Qi attraverso i canali energetici del corpo.

Chi può iscriversi al corso?

- Tutti coloro che vogliono solamente approfondire le loro conoscenze teoriche e perfezionare la pratica.

- Allievi che frequentano un corso di Kung Fu, Taiji Quan Tradizionale stile Yang e vogliono diventare istruttori.

- Istruttori e Maestri che già praticano Arti Marziali e vogliono approfondire i principi che stanno alla base del lavoro interno ed apprendere in più le metodiche della Disciplina del Daoyin Yang Sheng Gong (Qi gong).

Docenti

Maestro Mario Mandrà
Maestro Matteo Pepe
Dottori Laureati in Medicina ed Istruttori Isef per il Corso di Scienze Motorie

PROGRAMMA

- ***Corso di Scienze Motorie a cura del Coordinamento Arti Marziali Discipline Orientali ACSI***
  (il primo livello è incluso nel costo della Formazione Tecnico - Specifica)

Il costo del secondo e terzo livello del Corso di Scienze Motorie è a carico dell'allievo.

1° anno

Qi Gong

- Teoria e principi di base del Qi Gong, decorso del meridiano del polmone.
- Tecniche di Automassaggio
- Esercizi di respirazione
- Ba Duan Jin (8 pezzi di Broccato)
- Gli esercizi del sistema Polmonare
  (YI QI YANG FEI GONG - Qi Gong del Polmone)
- Daoyin Baojian Gong (Esercizi di preservazione della salute)
- Forma del ventaglio 1^ parte

2° anno

Qi Gong

- Taolu del Rene, esercizi per migliorare la fisiologia dei " Reni "
- Taolu del Cuore, esercizi per migliorare la fisiologia del " Cuore "
- 2^ parte della forma del Ventaglio
- Maneggio e prima linea della Spada della salute
- Teoria: I meridiani (teoria generale), decorso del meridiano del cuore – piccolo intestino e del rene – vescica urinaria. Il Qi (teoria di base)
- Ripasso del programma del primo anno

3° anno

Qi Gong

- Teoria : I Meridiani, approfondimento, decorso del meridiano del fegato – vescica biliare. Il Qi, appreofondimento. Studio dei classici, "ZHONG YONG"- "La via di mezzo" - Confucio. Teoria di base dello Yin/Yang.
- Perfezionamento del maneggio di spada e 2^ linea della forma di spada della salute
- Taolu dei Muscoli e dei Tendini, esercizi per migliorare la fisiologia dei Muscoli e Tendini.
- Forma Taiji Qi Gong (1^ parte)
- Forma completa del ventaglio
- Ripasso del programma del primo e del secondo anno

4° anno

Qi Gong

- Teoria dei 5 elementi, Ripasso della teoria degli anni precedenti
- Taolu dello stomaco, esercizi per migliorare la fisiologia dello stomaco e della milza
- Forma completa del ventaglio
- Forma completa Taiji Qi Gong
- Forma copleta della Spada della salute
- Ripasso del programma del primo, del secondo e del terzo anno

Anno accademico 2014 - Date dei corsi

18 gennaio
15 febbraio
15 e 16 marzo - Seminario con M° Pepe
12 aprile
10 maggio
28 giugno

settembre data da definire
ottobre data da definire
novembre (data esatta da confermare) - Seminario con M° Pepe
dicembre - Esami

Il Diploma viene riconosciuto dall'Ente di Promozione Sportiva ACSI di cui il Maestro Mandrà è responsabile del settore Daoyin Qi Gong Yang Sheng Gong

La partecipazione al corso di Formazione una volta al mese richiede la frequenza minima di una volta alla settimana al corso di Qi Gong.

Per ulteriori informazioni :

M° Mario Mandrà – Istruttore Chiara Satta

02/8378861 - cell 338/9208120

info@tanadeidragoni.it

www.tanadeidragoni.it