



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**

TAIJI QUAN TRADIZIONALE STILE YANG

Il TAIJI QUAN Tradizionale stile Yang è l'incontro tra arte marziale interna, uno stile difensivo molto efficace che sfrutta la forza dell'avversario e non la propria, e pratica per la salute secondo la medicina tradizionale cinese, che praticata con i giusti principi:

- **LAVORA MOLTO BENE SULLA POSTURA**
 - **MIGLIORA LA RESPIRAZIONE**
- **AUMENTA IL CONTROLLO DEI MOVIMENTI DEL CORPO RINFORZANDO EQUILIBRIO E STABILITA'**
- **MIGLIORA L'ELASTICITA' DELLE ARTICOLAZIONI E INFLUISCE IN MODO EFFICACE SULL' APERTURA DEI MERIDIANI E QUINDI SULLA CIRCOLAZIONE DELL'ENERGIA, QI.**

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, Daoyin Yang Sheng Gong (Qi Gong) e vogliono diventare Istruttori.

- Istruttori e Maestri che già praticano Arti Marziali e vogliono approfondire i principi che stanno alla base del lavoro interno (teoria Yin/Yang) ed apprendere in più le metodiche della Disciplina del Taiji Quan Tradizionale Stile Yang.

Docenti

Maestro Mario Mandrà per il Taiji Quan Tradizionale
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

Taiji Quan

- Studio della 1^ forma semplice di Taiji Quan "Jiandan Taiji Quan"
- Teoria, i Principi di base del Taiji Quan
- Il Radicamento, principi e pratica nel Taiji Quan
- Dui La Ba Zhan, separazione delle forze
- Il palmo Taiji, differenziazione yin/yang
- Lavoro sulla flessibilità, il corretto utilizzo delle anche, applicazioni di base
 - Lavori in coppia differenziando lo Yin e lo Yang sulle seguenti sezioni del corpo: polso e gomito
 - Applicazione della parte iniziale della forma semplice

2° anno

Taiji Quan

- Studio dei classici, "ZHONG YONG"- "La via di mezzo" - Confucio
- Teoria, cenni storici, approfondimento dei Principi di base del Taiji Quan
- Studio della forma breve 24 movimenti, lavoro sulla struttura e le sezioni del corpo
- Applicazioni della forma Simmetrica
 - Lavori in coppia differenziando lo Yin e lo Yang sulle seguenti sezioni del corpo: polso, gomito, pancia, spalla, petto
- Tuishou a una mano, lavoro di base

3° anno

Taiji Quan

- Studio della forma breve 24 movimenti, lavoro sulla struttura
- Studio delle linee di forza
- Applicazioni della forma Simmetrica
 - Lavori in coppia differenziando lo Yin e lo Yang sulle seguenti sezioni del corpo: polso, gomito, pancia, spalla, petto
- Tuishou a una mano, approfondimenti sulle tecniche fondamentali
- Maneggio di base con la spada
- Studio della forma Spada Taiji 32 movimenti, prima parte (metà forma)

4° anno

Qi Gong

- Ripasso teorico
- Studio della forma breve 24 movimenti, continuità dei movimenti
 - Studio delle linee di forza
 - Applicazioni della forma Simmetrica
- Lavori in coppia differenziando lo Yin e lo Yang sulle seguenti sezioni del corpo: polso, gomito, pancia, spalla, petto
- Studio della forma Spada Taiji 32 movimenti, forma intera
- Tuishou a una mano, le prime quattro spinte

Anno accademico 2014 - Date dei corsi

18 gennaio
15 febbraio
22 marzo
12 aprile
10 maggio
28 Giugno

settembre data da definire
ottobre data da definire
novembre data da definire
dicembre - Esami

Il Diploma viene riconosciuto dall'Ente di Promozione Sportiva ACSI di cui il Maestro Mandrà è responsabile del settore Taiji Quan Tradizionale

La partecipazione al corso di Formazione una volta al mese richiede la frequenza di 2 volte alla settimana al corso di Kung Fu.

Per ulteriori informazioni :

M° Mario Mandrà - Istruttore Chiara Satta
02/8378861 - cell 338/9208120

info@tanadeidragoni.it

www.tanadeidragoni.it