

PROGRAMMA FORMAZIONE ISTRUTTORI TAIJI CHEN METODO HONG

PRIMO ANNO

Formazione Teorica:

Sviluppo storico del Taiji Chen

Sviluppo storico del Taiji stile Chen Metodo Hong

Teoria di base del Metodo Hong

Formazione Pratica:

Esercizi di base

Esercizi per il nutrimento energetico, esercizi di potenziamento

Zhen Yun Shou (nuvola positiva), Fan Yun Shou (nuvola negativa).

Qin na, tecniche basiche di qin na

Il duilabachang 对拉拔长 (assorbire e respingere)

Forma 24 movimenti del Metodo Hong

SECONDO ANNO:

Formazione Teorica:

fondamenti per la conservazione della salute

Prendersi cura della salute attraverso l'Alimentazione, Alimentazione per lo sportivo

Formazione Pratica:

Forma 42 movimenti del Metodo Hong

differenziazione yin yang,

le basi del tuishou

Terzo anno:

Formazione Teorica:

filosofia cinese,

Confucio, introduzione allo studio di Zhongyong (la costante pratica del giusto mezzo).

Formazione Pratica:

Ripasso di tutto il programma pratico precedente

studio della forma 81 prima parte

studio della forma 81 seconda parte

studio della forma 81 terza parte

Quarto anno:

Formazione Teorica:

Gli otto jing, bamen jing (gli otto percorsi della forza)

Il massaggio applicato alle arti marziali, massaggio prima e dopo l'allenamento

Formazione Pratica:

Ripasso di tutto

I bamen jing applicati alle forme 42 e 81

Forma pao chui 64 movimenti prima parte

Forma pao chui 64 movimenti seconda parte

QUINTO ANNO "MASTER" (Facoltativo):

Formazione Teorica:

Teoria generale sulle Erbe, le erbe applicate alle arti marziali.

I diversi metodi di applicazioni delle Erbe: per tonificare, per potenziare.

Le Erbe applicate ai traumi della pratica delle arti marziali.

Utilizzo e applicazione della Moxa

Formazione Pratica:

Forma di spada prima parte

Forma di spada seconda parte

Forma di spada terza parte

Il bastone di ferro

il piccolo bastone

Sono previsti quattro week end all'anno, 12 ore per ogni week end per un totale di 48 ore annue.

Luogo : due week end si terranno a Milano, gli altri due a Prato.

Al termine del secondo anno è previsto il Diploma di Allenatore

DATE DELLA FORMAZIONE:

01/02	Ottobre	Milano
26/27	Novembre	Prato
08/09	Aprile	Milano
27/28	Maggio	Prato

Per ulteriori informazioni contattare il M° Mandrà: mamandra@libero.it