



## 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:

filosofía cinese,

Confucio, introduzione allo studio dil 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 info contattare il M° Mandrà: [mamandra@libero.it](mailto:mamandra@libero.it)**