



Sequenza di addestramento tradizionale arti interne cinesi

Associazione Sportiva Dilettantistica Tecniche Arti Orientali

Lo stile Yang di Taiji Quan è attualmente la forma di Tai Ch'i Chuan più diffusa al mondo. Viene praticato ovunque per motivi di salute, rilassamento, meditazione e per scopo marziale.

La sequenza di apprendimento tradizionale poteva essere ardua, lunga e difficile. In passato l'addestramento era molto selettivo, le posizioni venivano ripetute finché gli studenti non riuscivano a eseguirle in modo assolutamente corretto.

Nella pratica attuale si intende adottare un approccio graduale da una metodologia semplificata e scientifica a una metodologia coerente con i principi classici e con le indicazioni delle principali Scuole tradizionali.

Il maestro caposcuola dell'associazione T-A-O è il maestro Yang Lin Sheng.

Responsabile tecnico dell'associazione sportivo dilettantistica Tecniche Arti Orientali è Mario Antoldi, (allievo diretto del maestro Yang Lin Sheng e istruttore dell'ASKT, maestro riconosciuto dall'associazione L'airone del maestro Gandini Maurizio, maestro settore Taiji Quan per lo CSEN), l'associazione è suddivisa in istruttori, allenatori e allievi; i quali a loro volta sono divisi in tre livelli: livello base, livello intermedio, livello esperti.

Il passaggio di livello tra allievi non è legato a tempi accademici né a esami, ma è il frutto della effettiva preparazione e motivazione, a discrezione dell'insegnante.

Importante è il corretto insegnamento, senza di esso non è possibile andare oltre ad un certo livello.

Il percorso di sviluppo della forza interna si basa sul riequilibrio del corpo, del respiro e della mente.

Il perno del lavoro del Taiji Quan è lo sviluppo del Jing (forza) attraverso di essa interagiscono i tre elementi fondamentali dell'alchimia taoista.



PROGRAMMA GENERALE DI STILE YANG di TAIJI QUAN C.S.E.N. per aderenti Percorso formazione istruttori di Taiji Quan

**Esercizi fondamentali** (Ji Ben Gong) *esercizi statici (jin gong), esercizi dinamici (dong gong)*

**Esercizio movimento singolo** ( *Shih* ) singola posizione a piedi fissi, tecnica in movimento

**Esercizio della forma semplificato** (le forme moderne semplificate sono connotate dal numero di posizioni), è richiesta la conoscenza di almeno una delle seguenti:

---Forma 13 posizioni (Yang Zhen Duo)

---Forma 24 posizioni (Governo Cinese)

---Forma 40 posizioni (Yang Zhen Duo)

---Forma 88

---altre

**Esercizio della forma tradizionale**

--Forma Grande (DaJia) tutti i lignaggi

--altre (XiaoJia, ZhongJia, LaoJia, ecc da sottoporre al vaglio della commissione)

**Spingere con le mani *Tui Shou*** (*esercizi fondamentali*)

--DingPu TuiShou: esercizi a una mano a piedi fissi, esercizi a due mani a piedi fissi (SiZheng Shou, "le mani dei 4 lati")

--HuoPu TuiShou: esercizi a due mani in movimento, SiZheng Shou nelle 2 o nelle 4 direzioni

**DaLu "grande trazione"** esercizio fondamentale in movimento sui "4 angoli".

**Pratica dell'esercizio della forma con un'arma** ( *nello stile Yang tradizionale, in generale, la prima arma insegnata e l'arma fondamentale è la spada; è richiesta la conoscenza almeno di una forma semplificata o della forma tradizionale di spada*)

--forma di spada 32

--forma di spada tradizionale

--eventuali altre forme con armi

**Mario Antoldi presidente e responsabile tecnico**

Via Cormor Alto,218 Udine Tel e fax 0432 478149 Cell 338 5074523

**www.t-a-o.it info@t-a-o.it**



## REQUISITI AMMISSIONE AL CORSO ALLENATORI/ISTRUTTORI DI TAIJIQUAN:

è richiesta la conoscenza della forma lunga Dajia ( eventualmente anche Xiaojia, Zhongjia, Laojia); (e di una forma semplificata o tradizionale di spada) parlando di uno stile interno, oltre la conoscenza tecnica, viene richiesta la capacità di dimostrare nell'esecuzione, delle qualità conformi ai principi classici.

Per i praticanti che sono divisi in livelli e non sono legati a tempi accademici ne a esami, per accedere al corso allenatore devono avere almeno il livello intermedio, la valutazione è a discrezione dell'insegnante (visto che è lui che giudica il livello).

## PARAMETRI GENERALI PER L'AMMISSIONE:

dimostrare la comprensione della relazione delle varie parti del corpo in movimento, attraverso i seguenti aspetti:

- mantenere gli allineamenti fondamentali durante il movimento
- mantenere uniformità di ritmo nell'esecuzione
- mantenere la precisione degli stessi
- mantenere un'altezza medio-bassa "costante" delle posture (in accordo alla geometria del movimento)
- separazione tra apertura e chiusura, cioè tra fase Yin e fase Yang in ogni tecnica (non soltanto esecuzione lenta e rilassata)
- "presenza" visibile nelle dita e nei palmi (consapevolezza della risultante dinamica del movimento nelle estremità).
- coordinare i movimenti con lo sguardo.
- respirazione rilassata durante l'esecuzione
- dimostrare come risultante un buon grado di rilassamento, fluidità ed elasticità che consentano di "affondare il qi", "radicare il corpo", ed esprimere "pienezza", e "presenza" proporzionalmente al livello richiesto.
- dimostrazione di una certa padronanza degli esercizi di base di tuishou (si zheng shou) con una comprensione di base dei principi *Zhan, Nian, Lian, Sui*, che denoti una pratica costante e assidua del Tui Shou di base.
- mantenimento della posizione statica MaBu (medio-bassa in base all'età e alle problematiche individuali) per un minimo di 15 minuti (allenatori)
- mantenimento della posizione statica MaBu (medio-bassa in base all'età e alle problematiche individuali) per un minimo di 30 minuti (istruttori)

**Mario Antoldi presidente e responsabile tecnico**

Via Cormor Alto, 218 Udine Tel e fax 0432 478149 Cell 338 5074523

**www.t-a-o.it info@t-a-o.it**



**IMPORTANTE:**

da notare che nel TaiJiQuan tradizionale non è il volume tecnico che determina il livello.

La maturazione fisico-tecnica dell'allievo deve corrispondere a una comprensione interiore del movimento e natura dell'energia. che in un secondo tempo si manifesterà come vera forza interna (Neijin).

Ciò corrisponde alla fase alchemica taoista di "riequilibrio del corpo (Jing)" e "costruzione del DanTian" (Campo di Cinabro), appartenenti alla fase classica LianJing HuaQi ("allenare il Jing per trasformarlo in Qi").

Dopo la fase iniziale di approccio alla pratica, l'intento di dedicarsi all'insegnamento e alla trasmissione di quest'arte deve essere conseguente ad un impegno diverso dall'ordinario, che conduce a un'armonizzazione del movimento della forma visibile da un esperto.

Cio non è possibile senza una pratica quotidiana, prolungata per alcuni anni almeno, quindi come requisito per l'ammissione al corso, oltre alla conoscenza di una o più forme, vi deve essere anche la paziente, assidua frequentazione della propria associazione per il numero minimo simbolico di anni 5, dove il proprio maestro certificherà l'intensità dell'impegno profuso (quotidiano) e la serietà.

Il livello verrà poi preso in considerazione dalla commissione.

Sarà elaborata dalla commissione una dichiarazione d'intenti, che dovrà essere sottoscritta dall'aspirante, il quale assume un impegno formale a dedicarsi con tutte le sue forze per la realizzazione del percorso specifico al TaijiQuan, consapevole della natura profonda dell'arte.

Della necessità di raccogliere quest'eredità inestimabile, preservarla e trasmetterla senza travisarla, impegnandosi a non strumentalizzarla per scopi personali, sentendosi inoltre partecipe di tutta la comunità dei praticanti, indistintamente.

È previsto un'esame finale teorico e tecnico-pratico sugli argomenti trattati.

Dopo il superamento dell'esame finale del corso allievi, i successivi due anni di frequenza al corso istruttori prevedono anche un tirocinio come allenatore, inteso come aiuto-istruttore, presso la propria Scuola.

Al termine dei due anni, oltre all'esame teorico e tecnico-pratico, va presentata una relazione sul tirocinio effettuato, consistente nella compilazione di schede di valutazione tecniche progressive dell'apprendimento degli allievi seguiti (nel corso dei due anni), e di una tesi finale sull'esperienza del tirocinio.

**PER OGNI ARGOMENTO VERRANNO DATE LINEE GUIDA SPECIFICHE IN SEDE DI CORSO.**

Il CORSO è abbinato al CORSO BASE CSEN.



## **PROGRAMMA CORSO ALLENATORI**

(durata un anno):

Parte teorica:

--cenni filosofici SanJiao-“3 dottrine” (taoismo, buddismo, confucianesimo), , storia NeiJiaQuan e TaiJiQuan; tesina finale e questionario teorico.

--nozioni fonetica, scrittura, grammatica, translitterazione cinese, studio dei termini del TaiJiQuan, con esame finale.

Parte tecnica:

--esercizi preparatori di mobilitazione articolare.

--Zhang Zhuan del taiji (posizione wuji in piedi, mabu, tishousanshi, gong pu).

--studio forma semplificata 24 e applicazioni di base.

--selezione di alcune tecniche singole da forma lunga tradizionale DaJia

--applicazioni di base delle tecniche sopra esposte.

--analisi delle differenze interpretative della forma lunga tradizionale DaJia.

--Tui Shou di base SiZhengShou, a piedi fissi e applicazione di base.

## **PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORI**

(durata due anni):

--approfondimento argomenti precedenti, teorici e tecnici.

--studio forma semplificata 88, e alcune applicazioni di base.

--studio forma di spada semplificata (32)

--analisi di alcune tecniche della forma di spada tradizionale, considerazioni didattiche e differenze interpretative.

--Tui Shou di base in movimento

--esecuzione del Tui Shou libero a piedi fissi e in movimento, non come forma competitiva ma come espressione dei principi trattati. Per “libero” si intende con possibilità di variazioni libere, ma comunque mantenendo l’armonizzazione nell’assorbimento e repulsione del movimento del compagno (notare che non è combattimento).-analisi di alcune tecniche applicative della forma inserite armonicamente nella pratica del Tui Shou a piedi fissi, in movimento, e libero, dimostrando una buona comprensione della finalizzazione della tecnica (appartenente alla forma) nel lavoro di ascolto (TinJin) intercettazione e trasformazione a corta distanza previsto dal tui shou. – Presentazione da parte dall’aspirante istruttore di alcune soluzioni applicative alternative a sua scelta e di alcune a richiesta della commissione (diverse da quelle studiate, come tema di ricerca) da dimostrarsi come sopra, nel tui shou a piedi fissi, in movimento, e libero.

**Mario Antoldi presidente e responsabile tecnico**

Via Cormor Alto,218 Udine Tel e fax 0432 478149 Cell 338 5074523

**www.t-a-o.it info@t-a-o.it**