



CORSO FORMAZIONE INSEGNANTI TAIJI - QI GONG



Respiro, quindi sono...

Avere un corpo che respira è sinonimo di possedere uno spirito ridente.

Il corso di Formazione Insegnanti è tenuto dal Caposcuola
FRANCO MALINVERNO (www.taijietra.com)



Coadiuvato da BARBARA MALINVERNO (insegnante nazionale
CONI, CSEN e diplomata della "Nanjing Hong Method Taiji Chen
School", Cina)

Il corso è indirizzato a tutti coloro che intendono intraprendere il percorso di insegnante di Taiji - Qi Gong.

Il diploma è riconosciuto dall'ente di promozione sportiva Csen, affiliata al Coni [D.lgs. 242 del 23/7/99 Delib. Cons. Naz. CONI 1224 del 15/5/2002]; Ente nazionale con finalità assistenziali riconosciuto dal Ministero degli Interni [D.M. 559/C 3206-12000 – A (101) del 29-02-1992]; Ente Nazionale di Promozione Sociale [iscrizione n°77 Registro Nazionale Ministero del Lavoro e Politiche Sociali – Legge 7-12-2000 n.383] ed è iscritto all'Albo Provvisorio del Servizio Civile Nazionale, valevole in tutta Italia e all'estero.

La durata del corso di formazione pratico –teorica è di 3 anni ciascuno suddiviso in 3 trimestri .

L'anno accademico s'inizia a ottobre e termina a giugno dell'anno successivo.

Le materie teoriche, da svolgersi in apposita sede Etra, comprendono:

- medicina dello sport
- fisiologia
- posturologia
- introduzione alle tecniche di massaggio (Tuina)
- introduzione alla Medicina Tradizionale Cinese
- introduzione alla sana alimentazione
- tecniche di BLS (basic life support –primo intervento)
- metodologia di allenamento
- associazionismo fiscale
- storia e filosofia taoista
- storia del Taiji Quan e del Qi Gong
- rudimenti di cultura cinese
- rudimenti di lingua cinese (se richiesti)

La pratica avviene presso la sede principale di Etra, durante le lezioni settimanali e durante gli stage intensivi che si terranno nell'arco dell'anno accademico (da ottobre a giugno) e comprenderà lo studio di:

1° anno

- Forma Lunga Yang 108 (1° parte)
- Esercizi di Qi Gong
- Esecuzione di movimenti di Igiene Taoista (esercizi trasformativi dei tendini, doppie spirali per spalle e anche, rotazioni degli arti in cerchio normale e contrario,ecc...)
- Forma delle 17 Spirali
- Movimenti dei 4 Angoli
- T'ui Shou (base)

2° anno

- Forma Lunga Yang 108 (2° parte)
- "Forma a 2" dei "6 pugni", con contatto
- "Forma a 2" di Etra-Movimento, con contatto
- Introduzione all'Yi Quan
- Esercizi di coltivazione del Qi
- Applicazione di forza Yin - Yang
- T'ui Shou (avanzato)

3° anno

- Forma Lunga Yang 108 (3° parte)
- Forma a 2 Yang, con contatto
- Forma di bastone
- T'ui Shou con passi
- Introduzione al Movimento Rigeneratore

Al termine di ogni anno accademico, si dà un esame pratico-teorico per passare all'anno successivo.

Al termine dei 3 anni, si dà l'esame finale comprendente l'intero corpo didattico e si presenta una Tesina personale su argomento da concordarsi con il Caposcuola.

La frequenza è di 2 sere la settimana + 1 stage intensivo di 3h mensile, domenicale (da ottobre a giugno) + 1 stage annuale di 8h in un week-end.

Per la pratica occorrono:

- un paio di pantaloni di cotone, una maglietta a maniche lunghe (per gli esercizi di T'ui Shou), una fascia per gli occhi (tipo bandana) per gli esercizi ad occhi chiusi
- scarpe pulite da ginnastica con suola bassa (tipo Superga) da indossare solo in palestra
- un piccolo cuscino per gli esercizi da seduti
- un materassino per gli esercizi a terra
- un bastone
- dispense tecniche (fornite dalla Scuola) per lo studio delle materie da portare in esame
- la divisa della Scuola Etra