



Corso Triennale di Formazione per la qualifica di Tai Chi Trainer.

Presentazione del corso.

Sulla necessità di un diverso approccio

Il corso Triennale “Energheia asd CSEN” per la formazione di di Tai Chi Trainer nasce dall’esigenza di dare un valido strumento di crescita ai praticanti ed ai tecnici che giorno per giorno si dedicano e si avvicinano a questa straordinaria disciplina.

Sebbene in Cina le linee guida della pratica siano ben chiare e definite, in occidente la diffusione frammentaria di quest’arte ha generato un grande nebulosità per quanto riguarda principi, didattica e linee guida per un effettivo avanzamento nella conoscenza del Tai Chi Chuan generando a volte più danni che benefici.

Al giorno d’oggi, con la globalizzazione dell’informazione l’accesso alla conoscenza superficiale delle sequenze di Tai Chi Chuan è alla portata di tutti con un semplice click. Mancano invece metodo e chiavi di lettura per poter progredire nel Tai Chi Chuan al di là della mera esecuzione fisica dei movimenti. Occorre quindi instaurare un percorso coerente per guidare tecnici ed appassionati attraverso la conoscenza e la padronanza della coordinazione della muscolatura profonda in una prima fase, e del potenziale energetico in una fase successiva.

La formazione dell’insegnante tecnico pertanto necessita di andare ben oltre l’apprendimento meccanico delle sequenze classiche di Tai Chi Chuan ma di investigare sui meccanismi, sia biomeccanici che energetici, che sono alla base del Tai Chi Chuan, sugli aspetti salienti degli stili più importanti così come sulle loro similitudini e peculiarità.

Obbiettivi del corso.

Una disciplina antica e complessa come il Tai Chi Chuan richiederebbe più che una vita di studio per essere padroneggiata. Il processo di apprendimento è continuo, inarrestabile, inesauribile e non limitato dall’avanzare dell’età.

Il corso triennale si prefigge di formare tecnici con una visione ad ampio raggio della disciplina Tai Chi Chuan e di dare loro una formazione, globale **precisa e coerente** di quali sono i principi che determinano la pratica del Tai Chi Chuan, di come metterli in pratica e di come insegnarli.

Proprio per perseguire tale scopo l’insegnamento non si cristallizzerà sull’apprendimento completo di una singola scuola ma sullo studio dei principi dell’arte e di come questi si realizzino nei vari stili di Tai Chi Chuan. Ogni stile ha le sue peculiarità che si estrinsecano attraverso l’enfasi data ad un particolare aspetto dei principi di base del Tai Chi Chuan.

Sempre allo scopo di ampliare la conoscenza degli studenti nel percorso didattico saranno previste lezioni integrative di Qi Gong, Nei Gong, Xin Yi Liu He e Ba Gua; la visione di queste pratica affini al Tai Chi Chuan permetterà allo studente di espandere la comprensione dei principi che regolano la pratica delle arti marziali interne consolidando su basi concrete la propria preparazione.

Lo studio di queste peculiarità nelle varie interpretazioni, permetterà allo studente di avere una comprensione molto più ampia della disciplina, che gli permetterà di proseguire nella sua pratica evitando di perdersi in manierismi e sterili interpretazioni della stessa.

Struttura del corso

Il corso triennale prevede lezioni teorico pratiche che verranno svolte con cadenza mensile da Ottobre a Giugno per un totale di oltre 150 ore nel triennio.

Non saranno ammesse più di due assenze per anno.

Gli incontri si svolgeranno di Domenica:

- dalle ore 10 alle ore 13 in forma pubblica di stage CSEN aperto tutti.
- dalle 14,30 alle 17,30 riservato ai soli partecipanti al corso di formazione Tai Chi Trainer.

La partecipazione al corso prevede la frequenza obbligatoria sia della lezione aperta mattutina che di quella specifica del pomeriggio.

Ad integrazione del corso saranno previste conferenze e presentazioni che verranno calendarizzate di anno in anno.

E' previsto un esame di verifica alla fine di ogni anno di studio ed un esame pubblico a completamento del corso con presentazione e discussione di una tesi specifica di argomento da concordare con la commissione.

Programma del corso:

Primo anno:

Teoria

- Storia.
- Principi base del Tai Chi Chaun.
- Studio e commento dei principali testi classici del Tai Chi Chuan.
- Struttura fisica interna secondo i principi del Tai Chi Chuan.

Pratica

- Studio della prima parte delle forma Chen
- Pratica del Nei gong per la mobilitazione delle articolazioni e uso della muscolatura profonda.
- Pratica del Qi Gong
- Pratica del Chan Si Gong
- Elementi di Tui Sho
- Elementi della pratica del Tai Chi Chuan con le armi (jian e dao: spada e sciabola)
- Pratica a coppie e protocolli di verifica del livello raggiunto
- Nei gong per il potenziamento della struttura tendinea
- Pratica del Qi Gong della camicia di ferro

Secondo anno:

Teoria

- Storia.
- Principi base del Tai Chi Chaun.
- Studio e commento dei principali testi classici del Tai Chi Chuan.
- Struttura fisica interna secondo i principi del Tai Chi Chuan.
- Didattica del Tai Chi Chuan
- Teoria della pratica del Qi Gong e Nei Gong applicata al Tai Chi Chuan.

Pratica

- Studio della prima parte delle forma di stile Wu
- Approfondimento studio della prima parte delle forma Chen
- Pratica del Nei gong per la mobilitazione delle articolazioni e uso della muscolatura profonda.
- Pratica del Qi Gong (mobilitazione ed espansione dell'energia interna)
- Pratica del Chan Si Gong e applicazioni
- Pratica del di Tui Sho e applicazioni.
- Elementi della pratica del Tai Chi Chuan con le armi (jian e dao: spada e sciabola)
- Pratica a coppie e protocolli di verifica del livello raggiunto
- Nei gong per il potenziamento della struttura tendinea
- Pratica del Qi Gong della camicia di ferro
- Esercitazioni di didattica (impostazione della forma di stile CHEN a principianti e allievi primo anno).

Terzo anno:

Teoria

- Storia.
- Principi base del Tai Chi Chuan.
- Studio e commento dei principali testi classici del Tai Chi Chuan.
- Struttura fisica interna secondo i principi del Tai Chi Chuan.
- Didattica del Tai Chi Chuan
- Teoria della pratica del Qi Gong e Nei Gong applicata al Tai Chi Chuan.
- Preparazione tesi.

Pratica

- Studio della prima parte delle forma di stile Yang.
- Approfondimento studio della prima parte delle forma Chen
- Approfondimento della prima parte della forma Wu.
- Studio comparato dei movimenti principali e delle loro diverse espressioni nei vari stili
- Pratica del Nei gong per la mobilitazione delle articolazioni e uso della muscolatura profonda.
- Pratica del Qi Gong (uso dell'energia interna nella genesi del movimento)
- Pratica del Chan Si Gong e applicazioni
- Pratica del di Tui Sho e applicazioni.
- Elementi della pratica del Tai Chi Chuan con le armi (jian e dao: spada e sciabola)
- Pratica a coppie e protocolli di verifica del livello raggiunto.
- Nei gong per il potenziamento della struttura tendinea e applicazioni (elementi di Lan Sho)
- Pratica del Qi Gong della camicia di ferro, forma avanzata
- Esercitazioni di didattica (impostazione della forma di stile CHEN e Wu a principianti e allievi primo e secondo anno).

Criteri valutativi.

Alla fine del primo anno l'allievo dovrà dimostrare di:

- essere in grado di eseguire correttamente la prima parte della forma Chen
- conoscere le forme di Qi Gong e Nei Gong studiate nel corso dell'anno.
- avere una chiara idea dello sviluppo storico del Tai Chi Chuan
- avere una buona conoscenza dei principi che determinano la pratica del Tai Chi Chuan

Alla fine del secondo anno l'allievo deve essere in grado di:

- eseguire correttamente la prima parte della forma Chen e la prima parte della forma Wu.
- dimostrare di avere una buona conoscenza dei testi classici analizzati
- eseguire correttamente le sequenze di esercizi studiate (Qi Gong e Nei Gong)
- saper interpretare i testi classici con le giuste chiavi di lettura.
- conoscere i principi ed essere in grado di praticare il Tui Sho
- essere in grado di dirigere una classe ed impostare la didattica per lo stile Chen
- avere le basi essenziali per lo studio delle armi.

Alla fine del terzo anno l'allievo deve essere in grado di:

- eseguire correttamente la prima parte della forma Chen, Wu e Yang
- dimostrare di avere una buona conoscenza dei testi classici analizzati
- eseguire correttamente le sequenze di esercizi studiate (Qi Gong e Nei Gong)
- saper interpretare i testi classici con le giuste chiavi di lettura.
- conoscere i principi ed essere in grado di praticare il Tui Sho
- essere in grado di dirigere una classe ed impostare la didattica per lo stile Chen
- avere le basi essenziali per lo studio delle armi.
- avere gli strumenti teorico pratici per un'analisi comparata di movimenti di stile Chen, Yang, e Wu.
- preparare e discutere una tesi di fine corso di argomento concordato con il docente.

Il presidente dell'associazione CSEN ENERGHEIA asd
Marco Morena