

Corso di formazione Istruttori TAI JI QUAN “LA PERLA DELLA VERA SINTESI”

Il Tai Ji Quan nasce e si sviluppa in Cina nel XIII secolo, con diversi stili e diverse Scuole. Praticato come efficace Arte Marziale, è apprezzato anche come ginnastica dolce, disciplina di Meditazione e pratica energetica di lunga vita. Ma i veri obiettivi sono interiori: calmare la mente, comprendere e armonizzare le opposte energie interne ed entrare in rapporto con l'energia dell'Universo. La Tradizione del Tai Ji Quan annovera differenti stili (Chen, Yang, Wu e Sun). La forma da noi praticata ne è una sintesi, operata in Cina agli inizi del secolo scorso dai Maestri a capo delle principali Scuole ed è conosciuta nel mondo come “Tai Ji Quan della Vera Sintesi” (Zheng Zong). In Europa è stata sviluppata dal M° Paolo Bendinelli che nella sua Scuola Anidra l'ha rinominata “Perla Della Vera Sintesi”, perché l'ostrica reagisce all'intrusione di un granello di sabbia circondandolo e formando una perla, mostrandoci così come affrontare l'esperienza della vita. Interiorizzando i principi del Tai Ji Quan, ogni ostacolo viene accolto e trasformato in un movimento di bellezza forza e armonia. Ecco come “La Perla Della Vera Sintesi” si rivela una Via per equilibrare le energie interiori, condizione necessaria per sviluppare un centro di gravità permanente: la perla, dalla quale l'essere umano può partire per creare e sviluppare le sue strutture sottili.

Apprendere i movimenti fluidi e lenti del Tai Ji Quan è ricco di emozioni. È una pratica adatta a tutti, che coinvolge ogni parte del corpo come un benefico massaggio dei muscoli e degli organi interni, aiutando a sciogliere le tensioni e le contratture fisiche ed energetiche, spesso di natura psicosomatica, a rinforzare il sistema immunitario e incrementare il benessere psicofisico generale, tanto da essere spesso adottata nelle moderne strutture ospedaliere come potente coadiuvante nella terapia nelle forme di dolore muscolo scheletrico cronico e delle cardiopatie.

Se pure tutte le arti cinesi tradizionali, quali ad esempio la pittura, la calligrafia, la poesia o la medicina, hanno messo in risalto il principio yin-yang come il mezzo per raggiungere il supremo, solo il tai ji quan offre un sistema organizzato e progressivo per disciplinare la mente e il corpo.

PROGRAMMA

Parte teorica

- *Origine e storia del tai ji quan*
- *Scuole e stili*
- *La forma che pratichiamo*
- *Obiettivi e finalità della pratica*
- *Cenni di medicina tradizionale cinese*
- *Elementi di psicologia della relazione*
- *Principi di pedagogia del corpo*
- *Principi di educazione interiore*

Pratica

Contenuti

- *Forma tai ji*
- *Forme qi gong*
- *Pratiche di contatto*
- *Tirocinio*
- *Pratica del rilassamento*
- *Controllo del respiro*
- *Sviluppo della concentrazione*

- *Pratica della coordinazione*
- *Meditazione e immaginazione*
- *Pratica della forma*
- *Tecnica a due*

Livelli

1°) Apprendimento e perfezionamento della forma (*postura, correttezza gestuale formale*)

2°) Flusso regolare del qi e penetrazione del corpo intero (*utilizzo delle giunture in sequenza*)

3°) Coordinazione dell'esterno con i movimenti interni e la respirazione (*dal grande cerchio al medio cerchio*)

4°) Ogni movimento viene eseguito come se ci fosse realmente un avversario (*dal medio cerchio al piccolo cerchio*)

5°) Dal piccolo cerchio al cerchio invisibile

Rilassamento

Il primo obiettivo della pratica del tai ji è quello di arrivare a percepire l'energia (ch'i) che scorre nel corpo. La condizione necessaria per arrivare a tale percezione è il rilassamento fisico, emozionale e mentale. Rilassamento significa abbandonarsi completamente, mente e corpo. Quando siete capaci di rilassarvi completamente potete sperimentare uno stato in cui ci si sente uniti con tutto ciò che ci circonda.

Il rilassamento mentale è molto più importante del rilassamento fisico perchè la tensione mentale provoca, senza ombra di dubbio, rigidità fisica.

Il controllo del respiro

Negli stadi iniziali di consapevolezza il ch'i è percepito come l'aria inspirata che scorre per tutto il corpo. In generale la sensazione del flusso del ch'i all'interno del corpo è guidata e deriva dalla sensazione della respirazione profonda.

A partire da una condizione di rilassamento verranno introdotte alcune tecniche per aumentare il controllo del respiro e, di conseguenza, la consapevolezza del ch'i.

Lo sviluppo della concentrazione

La concentrazione è il mezzo adatto ad aumentare la sensazione di consapevolezza del ch'i.

Nella pratica del tai ji, per raggiungere quello stato in cui la consapevolezza del ch'i aumenta e che serve da base per progredire nell'arte, è necessario concentrarsi sul corpo nella sua interezza e sulla mente. Chi pratica veramente il tai ji esercita insieme il corpo e la mente.

La pratica della coordinazione

Nel tai ji la coordinazione è uno dei fattori essenziali per acquisire la consapevolezza del ch'i.

Coordinare significa coinvolgere integralmente corpo e mente per farli funzionare nel giusto ordine. Una scarsa coordinazione interferisce con il libero flusso dell'energia interna e riduce gradatamente la consapevolezza della circolazione del ch'i. E' necessario che il corpo sappia collegarsi ed integrarsi in un sistema completo e che non funzioni come se fosse composto da pezzi "sconnessi".

Meditazione e immaginazione

La pratica della meditazione (in piedi) costituisce un passaggio necessario per conseguire consapevolezza della propria energia.

Pratica della forma

Praticare le forme del tai ji (kata) accompagnandole con la meditazione è un altro sistema per aumentare la consapevolezza del ch'i. Se ci si limita a eseguire fisicamente i movimenti del tai ji lo si riduce a una sorta di ginnastica vuota.

Tecnica a due

Spingere le mani, ruotare le mani, ta-lu e così via, danno la possibilità allo studente di sentire le diverse pressioni e velocità, di avere un maggior controllo e capire come guidare il corpo in modo fluido e sperimentare le modalità applicative delle diverse tecniche per autodifesa.

Gradi

- **Assistente istruttore** (primo livello)
- **Istruttore 1°** (primo e secondo livello)
- **Istruttore 2°** (primo, secondo e terzo livello)
- **Istruttore 3°** (primo, secondo, terzo e quarto livello)
- **Maestro** (primo, secondo, terzo, quarto e quinto livello)

Modalità, Organizzazione e Tempi

Il corso ha la durata di due anni e si sviluppa in 6 appuntamenti annuali di tre giorni ciascuno. Alla fine del primo anno è prevista una tesina finale.

Alla fine del corso (2° anno) è previsto un esame finale

Al termine del secondo anno verrà rilasciato l'attestato con il livello raggiunto.

I corsi iniziano venerdì alle ore 16,00 e terminano domenica alle ore 17,00.

Il limite di assenze consentito è del 20%. (un seminario/anno).

I corsi di aggiornamento della durata di un giorno (sabato) iniziano alle ore 10,00 e terminano alle ore 19,00.

Per il mantenimento del grado di istruttore raggiunto è necessaria la partecipazione ad almeno due seminari annui

Accreditamento

Il corso di formazione Istruttori Taj ji quan "La perla della vera sintesi" è riconosciuto da ASI DBN DOS e sarà valido ai fini della attestazione del percorso di CRESCITA PERSONALE

Ogni singolo corso week end rilascia nr. 20 crediti ANIDRA UP come aggiornamento istruttori

Il corso di aggiornamento di un giorno rilascia nr. 6 crediti ANIDRA UP come aggiornamento istruttori

Costi e Modalità di pagamento

Corso annuo: nr. 6 seminari residenziali comprensivi di soggiorno, materiale didattico, assicurazione e imposte € 1.650,00

Corso singolo: seminario residenziali comprensivo di soggiorno, materiale didattico, assicurazione e imposte € 350,00

Corso di aggiornamento 1 giorno: comprensivo di pranzo, assicurazione e imposte € 135,00

Il corso è aperto anche per coloro i quali non finalizzano la propria partecipazione alla futura attività di istruttore.

Info e Iscrizioni

Tel. +39 0185 1835737 - Fax. +39 010 8935731 Cell. +39 340 4026182 / Cell. +39 335 5762395
info@anidra.it - www.anidra.it

GPS 44°27'47" N - 9°21'42" E - CAMPORI / STIBIVERI / CASALI
16041 Borzonasca (GE) Località Casali di Stibiveri, 3