



Tecniche Arti Orientali
Udine Italia

Sequenza di addestramento tradizionale arti interne cinesi

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

Il maestro caposcuola è il maestro Yang Lin Sheng.

Responsabile tecnico dell'associazione Tecniche Arti Orientali A.S.D. è Mario Antoldi, (allievo di VI generazione del maestro Yang Lin Sheng e istruttore ASKT, maestro riconosciuto dall'associazione L'airone crdt del maestro Gandini Maurizio, maestro settore Taiji Quan CSEN).L'associazione si divide in istruttori, allenatori e studenti a loro volta suddivisi in: livello base, livello intermedio, livello esperti il passaggio di livello non è legato a tempi accademici ne a esami per gli studenti, ma è il frutto della effettiva preparazione e motivazione mentre è previsto un esame per il passaggio da allenatore a istruttore.

Il percorso di sviluppo della forza interna si basa sul riequilibrio del corpo- 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.

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



Programma di Taiji Quan di stile **YANG**

Esercizi fondamentali (Ji Ben Gong) (*esercizi statici (lin gong) a esercizi dinamici*

(dong gong), altri, posizioni fondamentali pu fa)

Esercizio movimento singolo della forma (Shih)

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

Esercizio della forma (le forme moderne semplificate sono connotate dal numero di posizioni come connotazione di stile yang semplificata)

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

Spingere con le mani Tui Shou, DingPu TuiShou: esercizi a una mano a piedi fissi, esercizi a due mani a piedi fissi (Peng,Lu, Ji, An, chiamati SiZheng Shou, “le mani dei 4 lati”),-esercizi fondamentali



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

Da Lu essendo il movimento principale Lu associato a passi e rotazioni, il raggio è più ampio, da ciò il nome “grande Lu-trazione”: esercizio sui “4 angoli

Pratica dell’esercizio della forma con un’arma (tradizionale Yang la prima arma insegnata è la spada)

Forme di spada:

forma 32

forma 42

forma tradizionale

altre



Programma **YI QUAN**

Zhan Zhuang

Ti Bao Zhuang (salute) Mantenere le varie posizioni inizialmente per alcuni minuti e poi aumentare

Mao Dun Zhuang (marziale) Diverse sono le posizioni, otto o dieci le principali da Scudo Lancia Mao Dun Zhan, Ping Bao Zhuang, Du Li Zhuang, Tui Tuo Zhang Drago Xiang Long Zhuang, Tigre Fu Hu Zhuang, mantenere minimo per trenta minuti e più

Shi Li (sentire la forza, utilizzando le posizioni statiche, mantenere la forza e la pienezza anche in movimento (Es Drago, tigre, serpente, tartaruga, ascia, aprire chiudere)

Bu Fa posizioni fondamentali e spostamenti di gambe, dopo gli Shi Li mantenere il pieno e la forza negli

Mo Ca Bu (spostamenti), Ji Bu, Gen Bu e altri

Fa Li emettere la forza, fare uscire la forza in maniera veloce nelle diverse condizioni di Shi Li

Fa Sheng emettere un suono durante l'esecuzione di una tecnica le voci Leone, Tigre, Drago, Gru

Tui Shou Dan Tui Shou solo con un braccio, a due e in movimento, momento importante nello sviluppo della progressione dell'Yi Quan, lavoro a due per sperimentare quello vissuto da solo nello Zhan Zhuang, nello Shi Li e nel Fa Li sia da fermi che in movimento Mo Ca Bu.

Shi Zuo Dan Ren Shi Zuo (**jian Wu**) inserire assieme Shi Li, Fa Li, Fa Sheng, Bu Fa, Sheng Fa, Quan Fa come una danza, La Danza Marziale.



REQUISITI AMMISSIONE AL CORSO ALLENATORI e ISTRUTTORI:

è richiesta la conoscenza della forma lunga dajia (eventualmente anche xiaojia, zhongjia, laojia), parlando di uno stile interno, oltre la conoscenza tecnica, viene richiesta la capacità di dimostrare nell'esecuzione, delle qualità conformi ai principi classici, come l'armonizzazione delle tensioni corporee e scorrimento dell'energia.

Parametri per l'ammissione :

Mantenere l'armonia nella coordinazione delle diverse parti del corpo con il respiro dall'inizio alla fine dell'esecuzione, in modo da poter "affondare" il qi, e come conseguenza visibile mantenere un ritmo rilassato nella respirazione, senza "bloccare" la parte alta del corpo.

Sostenere un'altezza medio-bassa "costante" delle posture; mantenendo inoltre un costante controllo dello sguardo e "presenza" visibile nelle dita e nei palmi.

uniformità nell'esecuzione e nel coordinamento dei movimenti con lo sguardo.

separazione tra apertura e chiusura (non soltanto esecuzione lenta e rilassata)

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 di mabu per un minimo di 10 minuti (allenatori)

mantenimento di mapu per un minimo di 25 minuti (istruttori)

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).

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.

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



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 e simbolica frequentazione della propria associazione per il numero minimo 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.

Una dichiarazione d'intenti, in cui l'aspirante assume un impegno formale a dedicarsi per la realizzazione del percorso specifico al taijiquan, consapevole della natura profonda dell'arte, e impegnandosi a non strumentalizzarla a scopi personali.

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



PROGRAMMA CORSO ALLENATORI (1 anno):

Parte teorica fondamentale (cenni filosofici 3 jiao-3 dottrine, storia neijiaquan e taijiquan) tesina finale e questionario teorico.

Nozioni fonetica, scrittura, grammatica, translitterazione cinese, è fondamentale servizi di mobilizzazione articolare,

Zhang zhuan del taiji (posizione wuji in piedi, chenbao in mabu, apertura-chiusura in mabu, tishousanshi, gong pu avanti, un gong bu indietro, du li.

Selezionare alcune tecniche singole da forma come sopra.

Applicazioni di base delle tecniche sopra esposte.

Studio forma fondamentale (13), codificata (24) e applicazioni di base.

Tui shou di base sizhengshou, a piedi fissi e applicazione di base.

PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORI (2 anni):

Approfondimento argomenti precedenti,

Studio forma 40, 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 (dalu)

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, non è combattimento.

Analisi di alcune tecniche applicative presentate dal candidato da inserirsi armonicamente nella pratica del tui shou libero, dimostrando una certa comprensione della finalizzazione della tecnica (appartenente alla forma) nel lavoro di intercettazione e trasformazione a corta distanza previsto dal tui shou.

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