



Formazione studenti

1° livello

(educazione del corpo e della mente)

12 ore (4 lezioni da 3 ore)

esercizi

- riscaldamento
- *yangsheng gong* (esercizio del nutrimento vitale)
- *daoyin baojian gong* (distensioni guidate per preservare la salute)
- *yinti lingrou 13shi chujitao* (13 posizioni per allungare il corpo e renderlo elastico – forma introduttiva)
- defaticamento

2° livello

(incremento delle facoltà psicofisiche)

12 ore (4 lezioni da 3 ore)

esercizi

- *shujin zhuanggu gong* (esercizio per drenare i tendini e rafforzare le ossa)
- *yinti lingrou 13shi* (1,2) (13 posizioni per distendere il corpo e renderlo elastico – prima e seconda serie)

approfondimento

- 1° livello

3° livello

(integrazione mente, corpo, respiro)

12 ore (4 lezioni da 3 ore)

esercizi

- *yiqi yangfei gong* (esercizio per favorire la respirazione e nutrire i polmoni)

approfondimento

- 1° livello
- 2° livello

4° livello

(comprensione e realizzazione dei principi)

12 ore (4 lezioni da 3 ore)

- *yuzhen buyuan gong* (esercizio per integrare la forza vitale originaria e generare la purezza)
- *yangsheng taiji cao* (esercizio Taiji per il nutrimento vitale)

approfondimento

- 1° livello
- 2° livello
- 3° livello

Ripartizione dello studio

Nei quattro livelli sopraindicati è contenuta l'essenza basilare del sistema. Ogni livello comporta, oltre a nuovo materiale, un graduale approfondimento dei principi e la costruzione delle abilità che costituiscono il senso della disciplina stessa. Lo scopo è giungere al termine dello studio con una preparazione che permetta l'approfondimento individuale; per tale motivo ad ogni livello si ripeterà e si approfondirà quanto appreso precedentemente.

Tempi dello studio

Il tempo minimo necessario per il completamento dello studio è di 2 anni x 48 ore di lezione.

Cosa si apprende nei vari livelli?

1° livello: educazione del corpo e della mente

L'obiettivo principale a questo stadio è iniziare il processo di educazione del corpo e della mente, ci si concentra sullo sviluppo delle seguenti abilità:

1. coordinazione generale
2. controllo del movimento
3. adeguata scioltezza del gesto
4. tranquillità mentale

2° livello: incremento delle facoltà psicofisiche

Nel 2° livello si miglioreranno le seguenti qualità psicofisiche:

1. equilibrio
2. potenziamento
3. allungamento
4. mobilità

Le correzioni operate a questo livello avranno come scopo:

1. mantenimento dell'assetto durante tutto l'esercizio
2. comprensione e sblocco delle tensioni principali

3° livello: integrazione delle facoltà mente, corpo, respiro

A questo livello si cercherà di realizzare i principi degli esercizi appresi. I movimenti dovranno migliorare in precisione e coordinazione, unirsi al giusto ritmo respiratorio ed essere guidati da una mente vigile, sviluppando:

1. allineamento posturale
2. respirazione addominale
3. bilanciamento delle posture e dei movimenti
4. comprensione dei meccanismi motori

Le correzioni operate a questo livello saranno intense e profonde, agiranno anche sulle anche e sul bacino, produrranno evidente la sensazione di *qi* (energia).

4° livello: comprensione e realizzazione dei principi

A questo livello le correzioni saranno minuziose e gli esercizi i più impegnativi. Infatti l'esercizio dei reni è uno dei più difficili di tutto il sistema. Le facoltà sviluppate andranno dal potenziamento all'allungamento alla resistenza e saranno promosse dalla forte sensazione di *qi* all'interno del corpo, per ottenere:

1. massimo sforzo elastico e dinamico
2. controllo del respiro e della mente in situazioni difficili
3. nutrimento dell'energia originaria localizzata nei reni

Ferrara, 4 agosto 2016



DYYSG-Italia
Istituto Italiano Zhang Guangde

Il presidente
Fabio Smolari