



## **Programma di studio 2016**

La **Daoyin Yangshenggong-Italia Istituto Italiano Zhang Guangde**, entra nel quarto “quinquennio” di attività sperimentando una nuova modifica al piano di studi.

Il sistema formativo in livelli ha visto un’evoluzione dalla formula da 5 a 4 e si è rivelato adeguato per gli studenti. Per gli istruttori invece si avverte ora la necessità di ridistribuire in maniera più bilanciata il volume dello studio e ipotizzare per gli istruttori un percorso di specializzazione superiore che consenta loro di progredire nella disciplina con gli opportuni strumenti e riconoscimenti del lavoro svolto.

### **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

## Formazione istruttori

**formazione base**

### Qualifica di “Istruttore Daoyin-Italia”

durata	2 anni suddivisi in 4 cicli mensili di 6 incontri
livelli	1, 2 ,3, 4
monte ore totale	116 ore
numero lezioni	24 (pratica e teoria)
numero esami	4

#### **programma tecnico dei 4 livelli**

- esercizio statico *yangqi buxue yishougong*
- esercizio per la salute *daoyin baojiangong 1*
- esercizio muscoli e ossa *shujin zhuanggugong 1*
- esercizio per i polmoni e la respirazione *yiqi yangfeigong 1*
- esercizio per i reni e l'energia originaria *yuzhen buyuangong 1*
- tecniche di allungamento 13 posizioni forme 1,2,3
- esercizi preparatori e tecniche di riscaldamento
- esercizi suppletivi di allungamento
- esercizi di defaticamento

#### **programma teorico dei 4 livelli**

- lineamenti storici e terminologia specifica
- teoria generale del dyysg
- basi della medicina tradizionale cinese riferite al dyysg
- concetti di yinyang e cinque azioni riferiti al dyysg
- caratteristiche e principi di tutti gli esercizi svolti
- pedagogia del dyysg
- principi etici del dyysg
- deontologia professionale
- regole associative

Ogni livello consiste in un quadrimestre di 6 lezioni così suddivise:

- 4 domeniche da 6 ore
  - 3 mattutine prevalentemente pratica
  - 3 pomeridiane prevalentemente teoria
- 2 sabati per un totale di 5 ore per approfondimento della pratica sotto la guida di insegnanti dell'associazione.

Al termine di ogni livello si sostiene un esame davanti ad una commissione formata da insegnanti Daoyin-Italia.

L'esame si compone di due prove 1 pratica e 1 teorica scritta a domande aperte.

Gli esami 3 e 4 prevedono anche una prova di pedagogia.

La conclusione positiva del corso permetterà di insegnare il *daoyin* con la qualifica di “istruttore Daoyin-Italia”.

L'istruttore abilitato potrà insegnare il *dyysg* per nome e per conto della DYYSG-Italia su tutto il territorio nazionale nel rispetto delle norme statutarie e del regolamento interno e potrà avvalersi di una certificazione dettagliata della formazione svolta.

**formazione superiore**

**Qualifica di “Istruttore qualificato Daoyin-Italia”**

tempo     minimo 2 anni  
requisiti 50 ore di formazione  
           1 corso attivo d’insegnamento Daoyin  
           in regola con le iscrizioni e gli aggiornamenti  
           superamento esame teorico e pratico sul programma svolto

Il programma sarà calendarizzato ogni anno. Gli esercizi accreditati per la formazione sono:

- cuore
- stomaco
- 49 meridiani
- fegato
- un esercizio da seduti (o salute, o fegato, o altro)
- una forma di *yangsheng taijizhang*.

Accreditati per la formazione sono anche i seminari e le lezioni svolte con qualificati insegnanti cinesi come i professori Zhang Guangde, Zhang Jian, ecc.

Le lezioni teoriche accreditate per la formazione sono:

- caratteristiche degli esercizi svolti
- lineamenti di geografia, storia e cultura cinese
- lineamenti di storia del pensiero cinese
- approfondimento di MTC (come da corsi)
- cenni di anatomia funzionale
- pedagogia del daoyin

L’esame potrà essere sostenuto presentando 3 esercizi accreditati per la parte pratica e 3 approfondimenti teorici.

**Qualifica di “insegnante Daoyin-Italia”**

tempo     minimo 2 anni  
requisiti 50 ore di formazione  
           1 corso attivo da almeno 2 anni  
           in regola con le iscrizioni e gli aggiornamenti  
           superamento esame teorico e pratico sul programma svolto

Al termine dell’intero percorso gli esercizi conosciuti dovranno essere:  
statico, salute generale, muscoli e ossa, polmoni, reni, cuore, stomaco, 49 meridiani, fegato,  
esercizio da seduti (o salute, o fegato, o altro), allungamenti 1,2 e 3, una forma di *yangsheng taijizhang*

Il programma di approfondimento teorico deve comprendere:  
caratteristiche degli esercizi svolti, basi della MTC (come da corsi), cenni di anatomia funzionale  
pedagogia del daoyin, lineamenti di storia della Cina e di storia del pensiero cinese

Accreditati per la formazione sono anche i seminari e le lezioni svolte con qualificati insegnanti cinesi come i professori Zhang Guangde, Zhang Jian, ecc.

L’insegnante Daoyin potrà partecipare alla vita associativa in tutti i suoi aspetti, pedagogici ed organizzativi, e farà parte del corpo docenti dell’associazione.

**Programma dettagliato istruttore base**

**1° livello salute generale**

terminologia

- *Yangsheng*
- *Daoyin*
- *Qigong*
- il sistema *Daoyin Yangshenggong*

descrizione generale del *Daoyin yangsheng Gong*

Qi, definizione generale applicata alla disciplina

principio delle tre regolazioni

i tre livelli di Daoyin

*Yangsheng gong (yangxue buqi yishou gong)* esercizio del nutrimento vitale

- teorica generale
- significato dell'esercizio statico
- differenza statico-dinamico e scopi
- principi dell'esercizio

*Daoyin baojian gong* esercizio per preservare la salute

- principi dell'esercizio *daoyin baojian gong*
- principi preventivo-curativi delle singole tecniche
- pratica e correzioni personalizzate

*didattica istruttori*

norme generali di didattica del sistema *daoyin yangsheng gong*

didattica degli esercizi *yangsheng gong* e *daoyin baojian gong*

**2° livello muscoli e ossa**

principi generali di medicina cinese applicati al *Daoyin* (1):

- i concetti guida (*yinyang*, cinque agenti)

il riscaldamento

- teoria generale
- specificità e differenze 1° e 2° livello
- didattica del riscaldamento
- gli esercizi

esercizio *shujin zhuanggu gong*

- finalità generali dell'esercizio
- differenze sostanziali con gli esercizi *yangshenggong* e *daoyin baojian*
- pratica e correzioni personalizzate

ripasso e correzione esercizi

- *yangsheng gong*
- *daoyin baojian gong*

principi dell'esercizio *shujizhuanggugong*

principi preventivo-curativi dell'esercizio *shujin zhuanggu gong*

l'allungamento

- teoria generale
- specificità e differenze 1° e 2° livello

- didattica dell'allungamento
- gli esercizi 1 e 2 pratica e correzioni personalizzate

il defaticamento

- teoria generale
- gli esercizi

*didattica per istruttori*

didattica del riscaldamento

didattica dell'esercizio *shujin zhuanggu gong*

didattica degli esercizi di allungamento

gli esercizi di defaticamento

### **3° livello respirazione ed energia**

principi generali di medicina cinese applicati al *Daoyin* (2):

- gli organi e i visceri
- meridiani e circolazione energetica

ripasso e correzione esercizi

- *yangsheng gong*
- *daoyin baojian gong*
- *shujin zhuanggu gong*

esercizio *yiqi yangfei gong*

- finalità generali dell'esercizio
- principi dell'esercizio
- principi preventivo-curativi dell'esercizio
- similitudini e differenze con gli esercizi precedentemente appresi
- pratica e correzioni personalizzate

ripasso e correzione esercizi

- *yangsheng gong*
- *daoyin baojian gong*
- *shujin zhuanggu gong*

*didattica per istruttori*

didattica dell'esercizio *yiqi yangfei gong*

prove didattiche degli aspiranti istruttori

### **4° livello reni ed energia originaria**

principi generali di medicina cinese applicati al *Daoyin* (3):

- i reni e la loro funzione in MTC

Daoyin e società: morale ed etica

norme statutarie e regolamento associativo

deontologia professionale

pratica e correzioni personalizzate esercizio *yuzhen buyuan gong*

ripasso e correzione esercizi

- *yangsheng gong*
- *daoyin baojian gong*
- *shujin zhuanggu gong*
- *yiqi yangfei gong*

esercizio *yuzhen buyuan gong*

- finalità generali dell'esercizio

# **Daoyin Yangshenggong-Italia**

## **Istituto Italiano Zhang Guangde**

- principi dell'esercizio
- principi preventivo-curativi dell'esercizio
- similitudini e differenze con gli esercizi precedentemente appresi
- pratica e correzioni personalizzate

ripasso e correzione esercizi

- *yangsheng gong*
- *daoyin baojian gong*
- *shujin zhuanggu gong*
- *yiqi yangfei gong*

*didattica per istruttori*

didattica dell'esercizio *yuzhen buyuan gong*  
prove didattiche degli aspiranti istruttori

### **Programma istruttore qualificato**

Il programma è svolto attraverso corsi monografici teorico-pratici e lezioni speciali di approfondimento valevoli come crediti formativi sino al raggiungimento dei requisiti per il riconoscimento della qualifica. Un esame finale teorico e pratico davanti a una commissione appositamente convocata sancirà l'ottenimento della qualifica.

### **Programma insegnante**

Il programma è svolto attraverso corsi monografici teorico-pratici e lezioni speciali di approfondimento valevoli come crediti formativi sino al raggiungimento dei requisiti per il riconoscimento della qualifica. Un esame finale teorico e pratico davanti a una commissione appositamente convocata sancirà l'ottenimento della qualifica.

Ferrara, 4 agosto 2016



**DYYSG-Italia**  
**Istituto Italiano**  
**Zhang Guangde**

*Il presidente*  
Fabio Smolari