



## Formazione istruttori

La formazione istruttori della *Daoyin Yangshenggong-Italia* prevede un corso così strutturato:

durata complessiva: 2 anni (2 quadrimestri all'anno)

monte ore totale: 96 ore

numero lezioni: 16 incontri domenicali da 6 ore

Al termine del primo anno è prevista una verifica teorico-pratica per consentire l'accesso all'anno successivo. Al termine del corso (secondo anno) si dovrà sostenere un esame teorico-pratico per l'abilitazione all'insegnamento. Successivamente l'istruttore potrà completare ed approfondire la sua formazione con i corsi annuali di aggiornamento istruttori (obbligatori), i corsi monografici e gli stages intensivi.

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.

### Programma delle lezioni

#### 1° quadrimestre

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*

- didattica generale degli esercizi
- didattica dei singoli esercizi
- uso delle correzioni

#### 2° quadrimestre

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*

pratica e correzioni personalizzate correzioni

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

*esame ammissione 2° anno*

- prova pratica
- prova teorica

### **3° quadrimestre**

storia del *Daoyin*

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

- i concetti guida (yinyang, cinque agenti)
- qi, sangue e fluidi,
- gli organi,
- l'energia originaria

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° quadrimestre**

*approfondimento teorico-pratico*

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

- meridiani e circolazione energetica
- i reni e la loro funzione in MTC

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

esercizio *yangsheng taiji cao*

- finalità generali dell'esercizio
- principi 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  
eventuali parti non svolte nei tempi stabiliti

*esami per istruttori*

- prova pratica
- prova teorica

correzioni e valutazioni delle prove  
norme statutarie e regolamento interno dell'associazione  
deontologia professionale  
consegna dei diplomi

Ferrara, 14 maggio 2010

**DYSG-Italia**  
*Il presidente*  
Fabio Smolari