

TÀI JÍ QUÁN (T'AI CHI C'HUAN)

DESCRIZIONE DELLA DISCIPLINA

Tai Chi Chuan - Taiji Quan letteralmente significa “Mano Chiusa delle Polarità Supreme”.

Questa denominazione indica che il Tai Chi Chuan - Taiji Quan è, in origine, un'arte marziale basata sulle leggi che regolano l'interazione e l'alternarsi di quello che sono, nel pensiero cinese, i due “poli complementari” o principi base dell'universo: yin/yang. In sintesi:

Il Taiji Quan (Tai Chi Chuan) è una disciplina (cinese) che permette all'individuo di sviluppare tutte le sue potenzialità vitali, agendo sulle polarità yin/yang.

- I movimenti lenti, sinuosi e “naturali” consentono di sviluppare l'armonia globale della persona.
- Il corretto assetto posturale e la presenza mentale consentono di generare forza interna, elasticità e resistenza, ottimizzando la vitalità dell'individuo.
- Il lavoro costante sulla postura con esercizi fisici di allungamento e di stiramento attiva i canali energetici (meridiani) migliorando la circolazione energetica.
- La respirazione lenta calma la mente e la mantiene nel “qui e ora”, infonde profonda serenità e pace interiore elevando la dimensione spirituale della persona.
- La respirazione profonda ossigena il sangue che va a nutrire gli organi e armonizza le polarità yin/yang della persona.
- L'utilizzo dell'intenzione focalizza l'attenzione e crea consapevolezza nell'azione, utilizzando la mente per veicolare l'energia in tutto il corpo attraverso i canali energetici.

Tutto ciò consente di generare forza interna, elasticità e resistenza, valorizzando le risorse vitali dell'individuo.

In definitiva il Tai Chi Chuan - Taiji Quan ottimizza le risorse vitali dell'individuo, potenzia l'autostima, contribuisce alla sua crescita personale sotto il profilo energetico e spirituale e migliora le capacità cognitive (psiche) e motorie (soma) attraverso un lavoro sinergico che migliora la qualità della vita.

Il Tai Chi Chuan - Taiji Quan quindi è:

- 1) una raffinata arte marziale non violenta di autodifesa i cui principi sono in perfetta armonia con le leggi naturali
- 2) una attività indicata per incrementare le potenzialità psicofisiche della persona (presa come entità globale indivisibile) perché stimola e potenzia l'energia vitale.

E' soprattutto sotto questo secondo aspetto di disciplina bio naturale che il Tai Chi Chuan - Taiji Quan si è diffuso in Cina fra la fine dell'ottocento e l'inizio del novecento, riscuotendo un enorme successo al punto che oggi milioni di persone di tutte le età lo praticano quotidianamente considerandolo una pratica per mantenersi in perfetta forma e buona salute adatta alle persone di tutte le età, anche molto anziane. Il Tai Chi Chuan - Taiji Quan si può considerare anche una particolare forma di meditazione, comunemente definita “dinamica”, perché viene eseguita in (lento/calmo) movimento.

PROFILO DELL' OPERATORE/ISTRUTTORE

L' Operatore/Istruttore di Tai Chi Chuan - Taiji Quan è un professionista che si occupa della vitalità (il Qi o Chi della cultura cinese) della persona, operando sulle polarità yin/yang. L'istruttore professionista è colui che fa buon uso delle conoscenze acquisite, al fine di stimolare, rafforzare e incrementare la vitalità e il benessere globale dell'individuo. Il suo scopo è educare ad uno stile di vita corretto che ottimizzi il patrimonio energetico della persona presa nella sua dimensione globale. L'istruttore deve saper dare indicazioni utili per una gestione “naturale” della vita quotidiana per superare gli squilibri energetico-funzionali e generare benessere. Egli deve inoltre tenere conto di ogni allievo e delle sue modalità di apprendimento e potenzialità. Deve insegnare la pratica del Tai Chi Chuan - Taiji Quan basandosi sugli antichi principi consolidati nel tempo che in generale hanno alla base il “metodo” (FA), che veniva considerato dagli antichi maestri cinesi e viene considerato anche oggi, uno strumento per “sciogliere i

nodi". Per noi occidentali come nodi si intendono blocchi fisici e mentali. Questo insegnamento ci viene trasmesso dalla cultura cinese ed esattamente dallo studio dei "classici". Fin dai tempi antichi i cinesi avevano capito l'importanza di "sciogliere" il corpo e la mente per stare bene e "coltivare" la propria vitalità.

L'istruttore professionista deve così distinguere all'interno del percorso di insegnamento tre livelli fondamentali nell'ambito degli esercizi del Tai Chi Chuan - Taiji Quan:

- 1) l'assetto posturale;
- 2) riequilibrio energetico;
- 3) aspetto mentale ed emotivo.

L'Istruttore di TAI CHI CHUAN - TAIJI QUAN deve avere:

- Doti intellettuali;
- Conoscenze culturali;
- Competenze per trasferire principi, tecniche e regole positive.

Tre devono essere gli scopi principali di un insegnante di Tai Chi Chuan - Taiji Quan:

- 1) Egli deve avere come obiettivo la valorizzazione della vitalità dei suoi allievi;
- 2) Egli deve aiutare gli allievi a salire i gradini della scala della conoscenza;
- 3) Egli deve portare i suoi allievi verso la condizione di bravi Maestri (potenzialmente migliori di lui).

PIANO DELL' OFFERTA FORMATIVA

Contenuti:

- a) Il lavoro costante sulla postura, con esercizi fisici di allungamento e di stiramento, apre i canali energetici (meridiani) e rende il corpo più forte. Migliorare e perfezionare la postura aiuta a migliorare l'autostima.
- b) La respirazione lenta calma la mente (presente nel qui e ora) e infonde profonda serenità e pace interiore elevando l'aspetto spirituale della persona.
- c) La respirazione profonda migliora l'ossigenazione del corpo e del sangue che va a nutrire gli organi e armonizza lo yin/yang in ogni individuo.
- d) La focalizzazione dell'intenzione crea una miglior coscienza in quello che si fa e valorizza la mente nella conduzione del Qi attraverso i canali energetici del corpo.

Aree formative:

- 1) Area culturale:
Modelli culturali (orientale e occidentali) di riferimento delle tecniche di Tai Chi Chuan - Taiji Quan;
Applicare tecniche di interazione secondo i modelli culturali di riferimento.
- 2) Area Tecnica
Metodologie e tecniche di Tai Chi Chuan - Taiji Quan.
- 3) Area personale
Metodologie di autogestione del proprio equilibrio vitale.
- 4) Area normativa
Conoscenza della normativa generale (legislativa, regolamentare, fiscale ecc.) e in particolare la regolamentazione del settore DBN in attuazione della L.R. n. 2/2005 "Norme in materia di discipline bio-naturali".

Curriculum formativo dell'operatore/istruttore:

- 1) Esperienza pratica pregressa per l'ammissione alla formazione per operatore/istruttore:
 - Pratica pluriennale (5- 6 anni) per un monte ore totale minimo di 450 ore.
- 2) Formazione istruttore:
 - 100 ore frontali di formazione specifica (apprendimento in presenza del formatore);
 - 100 ore di tirocinio (conduzione gruppi documentabile).

PIANO FORMATIVO DELLA DISCIPLINA

1) Area culturale	Monte ore minimo	20
2) Area personale	Monte ore minimo	20
3) Area normativa	Monte ore minimo	20
4) Area relazionale	Monte ore minimo	20
5) Area tecnica	Monte ore minimo	324
6) Altre aree	Monte ore minimo	20
		<hr/>
Monte ore frontali* totale (di 60 minuti) minimo strutturato in modo vincolante		424
	Monte ore discrezionali	26
		<hr/>
	Per un totale ore frontali	450
7) Tirocinio/stage		
Monte ore totale omnicomprensivo		
8) Altre aree		
Monte ore totale omnicomprensivo		450
Di cui massimo il 20% di formazione a distanza, con esclusione dell'Area Tecnica.		

**N.B. ore frontali sono le ore svolte con la conduzione diretta e/o comunque la supervisione diretta all'attività da parte del docente.*