

# YIQUAN-DACHENGQUAN

## Profilo della Disciplina

Lo Yiquan, noto anche come Dachengquan, è una Disciplina Cinese codificata dal Maestro Wang Xiangzhai tra gli anni Venti e gli anni Quaranta.

Formatosi inizialmente nello Xingyiquan e successivamente nello Hequan e in altre "Arti del Confronto", Wang si rese conto che molti studenti di Discipline Energetico-Motorie del suo tempo si concentravano sulle "forme imitative" (i cosiddetti "taolu"), perdendo di vista l'essenza della pratica. Abolì, quindi, le forme e si concentrò sulla trasmissione di un sistema di conoscenze dei meccanismi di funzionamento del corpo (sia fisiologici sia energetici) e di metodiche di Meditazione (Zhanzhuang) sia statica (in posizione eretta, seduta e sdraiata) sia dinamica. Questi strumenti consentono al praticante di migliorare la postura, la respirazione, le capacità coordinative e condizionali, con ricadute positive sul proprio benessere e sull'efficienza fisico-mentale.

Lo Yiquan, quindi, è un'Arte Orientale che porta a migliorare la propria vitalità, caratteristica che lo colloca a pieno titolo all'interno delle Discipline Bio-Naturali.

## Profilo dell'Operatore

L'Operatore/Istruttore di Yiquan-Dachengquan è un Professionista che promuove una migliore conoscenza di sé e del proprio corpo attraverso una pratica statica e dinamica, rilassante e piacevole. Operando sulle polarità opposte, ma al tempo stesso complementari, Yin/Yang, è in grado di aumentare la vitalità e il benessere globale del cliente, educandolo al contempo a uno stile di vita corretto che ottimizzi il suo patrimonio energetico.

L'insegnamento è personalizzato in modo da adattarsi alle caratteristiche, modalità di apprendimento e potenzialità dell'allievo.

Non vengono trascurate le applicazioni alla difesa personale, come da tradizione in questa disciplina, né tecniche di autogestione del proprio equilibrio vitale (Yangsheng Zhuang).

## Piano dell'Offerta Formativa

Titolo di studio richiesto: diploma di scuola media superiore.

L'insegnamento è articolato, come da prassi consolidata, in "tappe" ben precise:

1. **Zhanzhuang**: sono tecniche di Meditazione sia statica sia dinamica;
2. **Shili**: sono "movimenti lenti" per migliorare la "padronanza propriocettiva" del proprio corpo;
3. **Bufa**: sono le "camminate", eseguite in modo lento o rapido;
4. **Fali**: sono esercizi per favorire la capacità di utilizzare la propria forza;
5. **Shisheng**: è l'impiego dell'"energia della voce";
6. **Tuishou**: è il metodo di controllo della "linea centrale", utile sia per la difesa personale sia per il riequilibrio energetico;
7. **Jianwu**: è la presentazione, in modo libero ma coordinato e "fluida", delle tecniche acquisite, dalla quale si evince il livello raggiunto dal discente;
8. **Sanshou**: sono le applicazioni per la difesa personale.

## Aree formative

- Area culturale: Modelli culturali (orientali e occidentali) di riferimento delle tecniche di Yiquan-Dachengquan;
- Area personale: Metodologie di autogestione del proprio equilibrio vitale.
- Area normativa: Conoscenza della normativa generale (legislativa, regolamentare, fiscale ecc.) e in particolare la regolamentazione del settore D.B.N. in attuazione della L. R. n. 2/2005 "Norme in materia di Discipline Bio Naturali".
- Area relazionale: Applicazione delle tecniche di comunicazione efficace, interpersonale e didattica.

- Area Tecnica: Metodologie e tecniche di Yiquan-Dachengquan.
- Altre aree: Altre aree inerenti le DBN.

Monte ore discrezionali: anatomia/fisiologia, metodologia “occidentale” dell’allenamento, elementi di primo soccorso e di utilizzo del DAE, etc. (i diversi Enti formativi possono decidere se e quali di queste o altre materie inserire, a integrazione del programma formativo).

### Curriculum formativo dell’Operatore/Istruttore

Esperienza pratica pregressa per l’ammissione alla formazione per Operatore/Istruttore: Pratica pluriennale per un monte ore totale minimo di 300 ore in almeno 2 anni.

Formazione Operatore/Istruttore: 150 ore frontali di formazione specifica (apprendimento in presenza del formatore) + 150 ore di tirocinio - pratica - stage (conduzione di gruppi documentabile), sviluppate in 2 annualità.

L’Operatore/Istruttore di Yiquan-Dachengquan si forma, quindi, in 4 anni, completando un percorso complessivo di almeno 600 ore.

### PIANO FORMATIVO DELLA DISCIPLINA PER IL PRIMO LIVELLO

1) Area culturale .....	Monte ore minimo	10
2) Area personale .....	Monte ore minimo	10
3) Area normativa .....	Monte ore minimo	10
4) Area relazionale .....	Monte ore minimo	10
5) Area tecnica .....	Monte ore minimo	90
6) Altre aree .....	Monte ore minimo	0
Monte ore frontali* totale (di 60 minuti) minimo strutturato in modo vincolante		<b>130</b>
Monte ore discrezionali		20
Per un totale ore frontali		150
7) Tirocinio - pratica - stage .....		150
Monte ore totale omnicomprensivo .....		<b>300</b>
8) Altre aree (Studio e pratica a distanza verificati tramite elaborati + tesi) .....		
<b>Monte ore totale omnicomprensivo .....</b>		<b>300</b>
Di cui massimo il 20% di formazione a distanza, ad 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.*