

SAN BAO KUNG FU KUAN del M° Carlo Cangelosi

LA VIA DEL TAIJIQUAN STILE CHEN



La meravigliosa arte marziale cinese del Chen Shi Taijiquan va intrapresa con il più rispettoso senso della “Via”, per una reale crescita equilibrata delle personali facoltà psicofisiche, per i suoi innegabili benefici effetti salutari e per la capacità di far accrescere la propria energia vitale, ma anche per svilupparne l’immenso patrimonio applicativo marziale, con la sincera intenzione di imparare a cogliere e far germogliare il seme dei più nobili valori da cui hanno origine le Arti Marziali, ovvero quella forza pregna di rispetto e di saggezza che induce verso il cammino per una maggiore elevazione spirituale.

“Il vero valore di una strada sta nel percorrerla per arrivare dove conduce”

Le lezioni e le iscrizioni hanno inizio a partire dal 12 settembre secondo il calendario delle fasi didattiche nelle rispettive sedi

Il corso annuale è suddiviso in due sessioni tecniche ed ogni sessione è suddivisa in fasi di apprendimento e di allenamento di pari importanza

LA DIDATTICA

La meticolosa attenzione alle originali tradizioni, ai cardini concettuali e filosofici, e la speciale e raffinata metodologia didattica fanno della San Bao Kung Fu Kuan una scuola d’elite di rara e rispettosa purezza, e quindi aperta a tutti coloro che intendono apprendere lo stile Chen Shi Taijiquan nella sua completezza, per la sua nota efficacia benefica e salutare e per la sua equilibrata natura spirituale, ma anche per le sue espresse caratteristiche marziali.

- In questa scuola non vengono prese in considerazione le forme abbreviate

Le fasi di apprendimento sono unicamente dedicate all’analisi di nuovi argomenti tecnici o all’insegnamento di specifici metodi di allenamento per ogni rispettivo livello di esperienza, principiante, intermedio o avanzato. Tali fasi tecniche si sviluppano in lezioni settimanali e predefiniti incontri intensivi strettamente connessi fra loro, ed inoltre in stages con programmi specifici che successivamente vengono inseriti nel percorso settimanale.

Le fasi di allenamento sono dedicate alla pratica intensiva per il consolidamento di quanto appreso e quindi fondamentali per una ottimale acquisizione dei vari settori tecnici del programma.

Gli Stages sono collocati durante lo svolgimento delle sessioni annuali e rappresentano

un'ulteriore opportunità di approfondimento ed acquisizione di particolari elementi tecnici di speciale raffinatezza e di elevato valore marziale, benefico e spirituale.

L'idonea preparazione fisica viene realizzata nel contesto delle lezioni a seconda dei periodi di allenamento ed attraverso tradizionali metodologie proprie dello stile e comprende anche sessioni dedicate alla tecnica respiratoria e per il rilassamento.

Le lezioni comprese fra il 12 e 26 Settembre sono dedicate alla preparazione fisica generale : tonificazione e scioltezza muscolare, elasticità articolare, coordinazione, tecniche fondamentali per il respiro, tecniche fondamentali di rilassamento, tecniche posturali
- orario unificato dalle 19,30 alle 21,00 -

Conferenze di presentazione dei programmi dell'anno 2011-2012
la partecipazione è aperta a tutti

Milano - il 28 Settembre - presso la sede di Via P. Colletta dalle 19,30 alle 21,00

Piacenza - il 29 Settembre - presso la sede di L.go Anguissola - dalle 19,30 alle 21,00

Dal 29 Agosto anche Iscrizioni in rete : è possibile fare domanda di ammissione ai corsi e riservare la propria iscrizione attraverso contatto e-mail : info@sanbaokungfu.it

Il periodo di iscrizione consigliato per uno svolgimento ottimale dei programmi è quello compreso fra il mese di Settembre ed il mese di Ottobre

Attestato di frequenza - al termine dell'anno didattico gli allievi che hanno frequentato con assiduità e nella sua completezza ogni aspetto del corso, compresi gli stage, potranno ricevere apposito attestato di frequenza con le specifiche degli aspetti tecnici acquisiti.

PRIMA SESSIONE TECNICA - dal 03 Ottobre al 11 Marzo

Attenzione : il programma dei rispettivi livelli può trovare svolgimento differenziato relativamente ad alcuni aspetti tecnici secondo le lezioni della settimana come descritto nel presente calendario, dove per 1) si intende la prima lezione della settimana e per 2) la seconda, in base alla cadenza delle lezioni nelle sedi di Milano e Piacenza - vedi pagina orari e sedi

- Fase introduttiva e di ripasso : dal 03 Ottobre al 10 Novembre

Principianti : fase di introduzione ai fondamentali aspetti tecnici

Tecnica : studio di tecniche di Qi Gong per il respiro ed il rilassamento / studio degli esercizi Chan Si Jing per l'energia circolare / studio degli esercizi Pa Fa Shin Len per lo spostamento e la posizione
Forme : introduzione allo studio della prima forma Lao Jia Yi Lu

Intermedi e Avanzati : fase di revisione e perfezionamento dei programmi appresi

Tecnica : studio di tecniche di Qi Gong per il respiro ed il rilassamento / perfezionamento dei Chan Si Jing ed i Pa Fa Shin Len / allenamenti per la fluidità dello spostamento
Forme : 1) perfezionamento delle varie sessioni della Lao Jia Yi Lu - per tutti
- ripasso e perfezionamento della Lao Jia Er Lu - per avanzati
2) ripasso e perfezionamento della forma Dan Jian con la spada

Stage del 13 Novembre
Il Prestabilito - per intermedi ed avanzati

programma : studio e pratica delle **prime due fasi del prestabilito in coppia**
Settore fondamentale del programma didattico per la chiarificazione di innumerevoli aspetti tecnici e concettuali dello stile Chen attraverso l'analisi delle applicazioni di svariate tecniche delle forme in azione concatenata e continuativa con il supporto dei principi del Tui Shou..

- **Fase di apprendimento - dal 14 Novembre al 06 Dicembre**

Principianti

Tecnica : prosegue studio dei Chan Si Jing e dei Pa Fa Shin Len / metodi per la coordinazione
Forme : studio della prima sessione della Lao Jia Yi Lu

Intermedi e Avanzati - argomenti sviluppati secondo il livello

Tecnica : 1) modalità di allenamento per l'azione del calcio e la coordinazione
2) studio e perfezionamento dei vari settori tecnici del Tui Shou
Forme : 1) studio e perfezionamento della Lao Jia Yi Lu - per tutti
- studio della Lao Jia Er Lu - avanzati
2) studio della forma Dan Jian con la spada

- **Incontro intensivo di ½ giornata - 04 Dicembre - per tutti**

programma : studio ed allenamento di metodi tradizionali per aumentare la precisione delle posizioni e nello spostamento / per l'equilibrio e la stabilità posturale

- **Fase di allenamento - dal 12 al 22 Dicembre - fase preventiva alle festività dal 09 al 19 Gennaio - revisione tecnica dopo le festività**

programma : allenamento di tutti gli argomenti appresi nelle precedenti fasi di apprendimento secondo le relative lezioni della settimana

- **Fase di apprendimento - dal 23 Gennaio al 16 Febbraio**

Principianti

Tecnica : 1) perfezionamento delle basi tecniche / analisi delle direzioni e traiettorie nelle tecniche

2) introduzione alla respirazione nella tecnica / introduzione al Tui Shou

Forme : introduzione alla seconda sessione della Lao Jia Yi Lu

Intermedi e Avanzati - argomenti sviluppati secondo il livello

Tecnica : 1) analisi delle direzioni e traiettorie nelle tecniche / analisi e metodi di allenamento degli aspetti tecnici della Lao Jia Er Lu

2) coordinazione del respiro con il gesto e il Fa Jing / approfondimento settori Tui Shou

Forme : 1) studio di specifiche azioni della Lao Jia Yi Lu per indurre l'energia vitale - per tutti

- studio della Lao Jia Er Lu - avanzati

2) studio della forma Dan Jian con la spada

- **Fase di allenamento - dal 20 Febbraio al 11 Marzo**

programma : allenamento degli argomenti trattati secondo le rispettive giornate / allenamento del prestabilito dopo lo stage del 26 Febbraio

Stage del 26 Febbraio - intermedi e avanzati

programma : studio della **terza fase tecnica del prestabilito in coppia** - comprendente aspetti tecnici applicativi di livello superiore, di elevata raffinatezza e grande efficacia marziale con il supporto di tutte le modalità tecniche inerenti il Tui Shou

SECONDA SESSIONE TECNICA - dal 12 Marzo al 05 Luglio

- **Fase di apprendimento - dal 12 Marzo al 12 Aprile**

Principianti

Tecnica : 1) metodi di allenamento per le tecniche di gamba e per l'equilibrio / introduzione

alle applicazioni delle tecniche della Lao Jia Yi Lu
2) metodi di allenamento intorno al cerchio / prosegue studio del Tui Shou
- perfezionamento del prestabilito - dopo lo stage del 18 Marzo
Forme : introduzione alla terza sessione della Lao Jia Yi Lu

Intermedi e Avanzati - argomenti sviluppati secondo il livello

Tecnica : 1) metodi per le tecniche di gamba e per l'equilibrio / studio di applicazioni delle forme

2) metodi di allenamento intorno al cerchio / inserimento di applicazioni nel Tui Shou
- perfezionamento delle tre fasi del prestabilito - secondo il livello di esperienza

Forme : 1) introduzione alla seconda forma Lao Jia Er Lu - intermedi
prosegue studio della Lao Jia Er Lu - avanzati
2) prosegue studio della forma Dan Jian con la spada

Stage del 18 Marzo - principianti

programma : studio della **prima fase tecnica del prestabilito in coppia** - esercizio in coppia comprendente l'azione concatenata e continuativa di molteplici aspetti applicativi delle tecniche delle forme Lao Jia

Fondamentale strumento didattico per la chiarificazione degli innumerevoli aspetti tecnici e concettuali presenti nelle sequenze delle forme dello stile Chen.

• Fase di allenamento - dal 16 Aprile al 17 Maggio

programma : allenamento degli argomenti trattati secondo le rispettive giornate / allenamento dei settori applicativi e del prestabilito secondo i livelli di esperienza

Stage unificato di 2 giornate - il 12 - 13 Maggio - per tutti i livelli

programma : 1) **il Chinna del Taijiquan** - studio e pratica di molteplici aspetti applicativi del patrimonio tecnico dello stile Chen riguardanti il raffinato campo del corpo a corpo e specificamente le leve articolari e gli sbilanciamenti

2) **l'aspetto salutare delle tecniche** - studio delle stimolazioni dei canali energetici in svariate sequenze tecniche della Lao Jia Yi Lu e dei loro benefici effetti salutari secondo i dettami della Medicina Tradizionale Cinese

• Fase di apprendimento e verifica - dal 21 Maggio al 14 Giugno

Principianti

Tecnica : 1) perfezionamento dei vari settori tecnici / prosegue studio di applicazioni della forma
2) perfezionamento dei vari settori tecnici / prosegue studio del Tui Shou
– perfezionamento degli aspetti di Chinna trattati nello stage del 12-13 Maggio
– perfezionamento del prestabilito

Forme : studio della quarta fase della Lao Jia Yi Lu

Intermedi e Avanzati – argomenti sviluppati secondo il livello

Tecnica : 1) analisi di specifici aspetti tecnici delle forme Lao Jia / perfezionamento delle applicazioni utilizzabili nel Tui Shou
2) l'espressione energetica ed il Fa jing nella tecnica / il Tui Shou in azione

libera

- perfezionamento delle fasi del prestabilito
- perfezionamento degli aspetti di Chinna trattati nello stage del 12-13

Maggio

Forme : 1) prosegue studio della Lao Jia Er Lu – intermedi
– conclusione della Lao Jia Er Lu – avanzati
2) conclusione della forma Dan Jian con la spada

• **Fase di allenamento e verifica** – dal 18 Giugno al 05 Luglio

allenamento del programma secondo le relative giornate : allenamento e chiarimento dei rispettivi programmi e dei vari settori tecnici trattati nel corso

Attestato di frequenza

Durante quest'ultima fase di allenamento gli allievi che avranno frequentato con assiduità tutte le fasi del corso, compresi gli stages, potranno ricevere l'attestato di frequenza con le specifiche degli aspetti tecnici che durante l'opportuno periodo di verifica dimostreranno di aver acquisito in modo soddisfacente.

Per ulteriori informazioni : info@sanbaokungfu.it – tel. 338.3007262