

## **Corso "Operatore/Istruttore di Nei Gong"**

Obiettivo del corso è di insegnare il Nei Gong / Qi Gong (Lavoro Interno / Lavoro sull'Energia) ad allievi ai quali non sia richiesto un livello preliminare di conoscenza delle Arti Marziali o delle Discipline di Crescita Psicofisica.

Il corso completo è strutturato in 14 livelli:

- ) **1° - 7° livello:**  
Operatore di Nei Gong. Conoscenza dell'argomento sufficiente da permettere di praticare la disciplina per conto proprio e di avere una solida base per continuare con lo studio (anche con altre Scuole).
  
- ) **1° - 14° livello:**  
Istruttore di Nei Gong. Conoscenza dell'argomento sufficiente da permettere di insegnare i primi 7 livelli secondo le direttive Perro Academy presso qualunque Centro Sportivo o Culturale che facesse richiesta di un insegnante.

Ogni livello costituisce comunque un argomento completo e sarà certificato da un esame e da un attestato, quindi ognuno si può fermare al livello desiderato.

Più nel dettaglio, il corso si propone di affrontare i seguenti argomenti:

Per l'operatore di Nei Gong

- (a) Creare la forza nel corpo
- (b) Muovere la forza nel corpo
- (c) Emettere la forza all'esterno.

Per l'istruttore di Nei Gong, oltre ai tre argomenti già citati:

- (d) Usare marzialmente la forza.
- (e) La reale valenza degli esercizi
- (f) Uno sguardo alle altre Scuole.

Il corso è costruito con particolare riferimento agli insegnamenti delle Scuole:

- WACIMA (M° Guo Ming "George" Xu)
- Nei Dan (M° Flavio Daniele)
- Tai Chi & Kung Fu Dae Woung Federation (M° Shin Dae Woung ed eredi)
- SFS ASI (M° Tony Ligorio)

per le quali il M° Perro ha la qualifica di Istruttore,

e delle Scuole:

- Ligorio Academy (M° Tony Ligorio)
- Nei Qi Gong (M° Costantino Valente)

delle quali il M° Perro è allievo.

## Programma

### (a) Creare la forza nel corpo

#### **Livello 1: Il lavoro fisico sulla struttura interna**

- Definizione delle posture fondamentali.
- Esercizi base di scioglimento/rafforzamento delle articolazioni per blocchi strutturali (collo, spalle, braccia, mani, colonna vertebrale, cassa toracica, bacino, anche, gambe).
- Nozioni teoriche.

#### **Livello 2: Il lavoro energetico e mentale sulla struttura interna**

- Esercizi di respirazione (addominale, toracica, clavicolare, completa, inversa).
- Esercizi di sensibilizzazione del corpo per il riconoscimento delle linee di forza.
- Esercizi base sul Dan Tian addominale.
- Nozioni teoriche.

### (b) Muovere la forza nel corpo

#### **Livello 3: La forza a spirale: gli esercizi fondamentali**

- Esercizi base: Ruotare il polso, il braccio, la spalla, il gomito.
- Esercizi più articolati: Roteare il vassoio - Il serpente si attorciglia al ramo - Nuotare nel mare del Qi - Disegnare l'otto - Muovere le braccia come serpenti.
- Nozioni teoriche.

#### **Livello 4: Gli esercizi avanzati per l'arco centrale.**

Esercizi dinamici sulle forze fondamentali della colonna vertebrale (allungamento, rotazione, flessione-estensione) e del busto, nelle diverse posture.  
Nozioni teoriche.

---

#### **Note legali:**

- (1) Come è riportato ad ogni piè di pagina, **Tutte le attività sono riservate ai soci**, quindi tutto quanto scritto nel presente documento si intende trasmesso ai soci della Perro Academy o a persone che sono interessate ad associarsi in quanto condividono gli scopi dell'associazione.
- (2) L'attestato di **Operatore/Istruttore di Nei Gong**, come tutti gli attestati rilasciati da tutte le associazioni sportive dilettantistiche, è un documento interno riconosciuto dall'ASD stessa e dalle altre ASD che decideranno di agire in tal senso. Non è un titolo di studio con valore legale e, di per sé, non abilita all'insegnamento o ad altri usi professionali.
- (3) Quando si parla di **Qi Gong terapeutico**, ci si riferisce agli insegnamenti del medico cinese Dott. Zhou Gan Shen, dottore in Medicina Tradizionale Cinese. Si ricorda che, in Italia, non si può affermare di usare queste tecniche a scopo terapeutico, se non si hanno titoli di studio legali che autorizzino a farlo (si cadrebbe nel reato di Esercizio abusivo della professione medica).

**Livello 5: Gli esercizi avanzati per l'arco superiore.**

Creare l'arco superiore: l'esercizio dell'albero, il Qi Gong delle sette stelle. Esercizi dinamici sull'arco superiore (Il bambino prega il Buddha, Il movimento del drago, L'airone spicca il volo).  
Nozioni teoriche.

**Livello 6: Gli esercizi avanzati per l'arco inferiore.**

Esercizi su apertura e chiusura delle anche, radicamento a terra (Il drago si volta e si guarda la coda).  
Nozioni teoriche.

**(c) Emettere la forza all'esterno**

**Livello 7 L'interfaccia con l'esterno del corpo**

Esercizi per portare la forza del Dantian sugli archi (superiore e inferiore). Il bambù oscilla al vento, La fenice gioca con le onde.  
Nozioni teoriche.

**(d) Usare marzialmente la forza**

**Livello 8: La forze esplosiva**

Esercizi di applicazione della forza esplosiva con diverse punti di contatto (mano, gomito) in diverse posture fondamentali (Xu Pu, Gong Bu, Ma Bu).  
Nozioni teoriche.

**Livello 9: Le dodici forze del Tai Ji Quan**

La classificazione WACIMA delle dodici forze fondamentali del Tai Ji Quan nell'applicazione marziale.  
Nozioni teoriche.

**(e) La reale valenza degli esercizi**

**Livello 10: Gli esercizi aggiuntivi**

Gli esercizi non fondamentali (esercizi diversi per la stessa funzione, esercizi composti per più funzioni).  
Nozioni teoriche.

**Livello 11: La valenza reale degli esercizi appresi**

Esame di come tutti gli esercizi appresi "nascondano" ulteriori possibilità di allenamento.  
Nozioni teoriche.

**(f) Uno sguardo alle altre Scuole**

**Livello 12: La Scuola di Shin Dae Woung**

Come il Nei Gong è affrontato nella Tai Chi & Kung Fu Federation del M° Shin Dae Woung (impostazione marziale).

**Livello 13: La Scuola di Zhou Gan Shen**

Come il Nei Gong è affrontato nella Nei Qi Gong del Dott. Zhou Gan Shen (impostazione terapeutica).

**Livello 14: La forza interna vista dagli altri**

Come il Nei Gong è affrontato in una scuola di pensiero diversa da quella cinese.

## ***Tempistica***

Ogni seminario si terrà al raggiungimento di un numero minimo di quattro allievi e massimo di dodici allievi. Ciclicamente, tutti i seminari saranno ripetuti.

## ***Esami e attestati***

Ogni livello sarà certificato da un esame, che coprirà sempre tutto il programma del corso svolto fino a quel momento, L'allievo potrà chiedere di essere ammesso all'esame solo se ha frequentato il relativo livello da almeno due mesi e ha frequentato le lezioni di ripasso obbligatorie.

Le ore di ripasso obbligatorie (conteggiate a partire dall'esame precedente) sono:

Per l'esame di

1° livello	3 ore
2° livello	6 ore
3° livello	9 ore
4° livello	12 ore
5° livello	15 ore
6° livello	18 ore
7° livello	21 ore
8° - 14° livello, da definire	

(La funzione delle lezioni di ripasso è di garantire che l'allievo pratichi effettivamente del Nei Gong sotto la supervisione di un Istruttore al di fuori dei seminari del corso. Potranno quindi essere conteggiate valide come ore di ripasso anche lezioni nelle quali non si fa il programma standard del corso ma si pratica comunque del Lavoro Interno).

In linea di massima, gli esami si terranno all'Hara Kai Dojo al lunedì sera. Il superamento dell'esame darà luogo all'emissione di un "Attestato di operatore/istruttore di Nei Gong di n° livello" e darà luogo all'iscrizione del socio sul sito Web dell'associazione Per mantenere la qualifica di operatori/istruttori certificati dalla Perro Academy è richiesta la frequenza ogni anno di almeno uno dei seminari di Nei Gong della Scuola.

I primi esami in calendario sono previsti per aprile / maggio 2018 (data da stabilire). Occorre compilare la domanda di ammissione e consegnarla all'Academy con un ragionevole anticipo.

## **Costi (Anno Accademico ottobre 2017 - settembre 2018)**

L'attività è riservata ai soci Perro Academy. Per potersi iscrivere al corso è quindi necessario iscriversi all'associazione (il costo è di 50,00 €).

Ogni incontro avrà i seguenti costi per persona:

- Per i nuovi soci che si iscrivessero in quell'occasione: 10,00 € (oltre alla tessera annuale):  
**60,00 €**
- Per gli associati Perro Academy:  
**50,00 €**
- Per gli associati Perro Academy che partecipassero allo stesso livello
  - per la seconda volta:  
**25,00 €**
  - per la terza volta:  
**20,00 €**
  - per la quarta volta:  
**15,00 €**
  - per la quinta (o più) volta:  
**10,00 €**
- Costo degli esami presso Hara Kai Dojo:  
**20,00 €**
- Costo totale di eventuali lezioni private di ripasso dedicate al programma del corso (indipendentemente dal numero di allievi. Giorni, orari e luoghi, nel limite del possibile, secondo richiesta dell'allievo/a):  
**50,00 €/ora**
- Costo delle lezioni pubbliche di ripasso il lunedì sera (18.30-20.30 e/o 21.30.22-30) presso Hara Kai Dojo, dedicate al programma del corso:
  - 5,00 €/ora** per ogni allievo
  - 45,00 €** per il pacchetto da 10 ore
  - 81,00 €** per il pacchetto da 20 ore
  - 110,00 €** per il pacchetto da 30 ore.
  - 132,00 €** per il pacchetto da 40 ore.

Questi costi comprendono il materiale didattico che si renderà necessario (dispense, file audio/video, ecc.) e gli attestati. I seminari sono pagati di volta in volta, quindi partecipando ad un seminario non si assume nessun obbligo sulla frequenza dei successivi.