



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

Corso per la qualifica di Istruttore di Taijiquan e Qi Gong

La Fesik è lieta di presentare a tutti i tesserati il Corso Federale per l'acquisizione del titolo di Istruttore di Taijiquan e Qigong, con la possibilità di aprire un corso nella propria palestra già dalla prossima stagione sportiva.

Il precedente corso iniziato lo scorso anno non è stato purtroppo portato a termine dal Prof. **Juan Ramon Galvez Marin** (Lama Geva Jampa Gyatso), in quanto colpito gravemente dal covid e tuttora ancora convalescente. Il nuovo corso sarà tenuto dal Maestro **Gabriele Magnoni** e dall'Istruttore **Marisa Lovisi**, allievi diretto del M° Galvez Marin.

Il corso sarà diviso in **12 appuntamenti online di 1h30' l'uno**, il **mercoledì sera dalle 19.00 alle 20.30** + uno Stage Tecnico Intensivo.

Quota per l'intero corso comprensivo di diploma federale ed invio del materiale didattico (dispense): **€ 350 + 80** (Stage Tecnico Intensivo di Gaeta).

[Sono ovviamente esentati da qualunque versamento coloro che si sono iscritti lo scorso anno.](#)

Il corso è riservato esclusivamente agli atleti che abbiano [almeno 3 anni di pratica di Taijiquan e Qigong](#) (con certificazione da parte dell'associazione sportiva di appartenenza) ed alle [cinture nere di Arti Marziali](#) (Karate, Aikido ecc.).

Le iscrizioni potranno essere fatte dopo la prima lezione del 19 gennaio 2022 e dovranno pervenire alla segreteria Fesik (segreteria@fesik.org) **entro il 31 gennaio 2022**.

Il versamento della quota dovrà essere effettuato su
C/C Postale 1045021100 oppure
Iban bancario IT70 Z030 6909 6061 0000 0163 647
entro il 31 gennaio 2022.

Gli appuntamenti online avranno le seguenti date:

- 19 Gennaio

Sede legale: Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

Segreteria: Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

Tel 0323.19.76.660 – Email segreteria@fesik.org



FESIK

**FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE**

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

- 02 Febbraio
- 16 Febbraio
- 02 Marzo
- 16 Marzo
- 30 Marzo
- 13 Aprile
- 27 Aprile
- 11 Maggio
- 25 Maggio
- 08 Giugno
- 15 Giugno

Al termine del corso online è previsto lo Stage tecnico intensivo con esame finale e consegna del diploma da Istruttore.

Programma

1. Basi filosofiche della tradizione energetica cinese: il Qi

- a. Concetto di Qi
- b. Caratteristiche della Trasformazione del Qi
- c. Movimento del Qi
- d. Storia del tai chi
- e. Mobilità articolare
- f. Tonificazione
- g. Propriocezione
- h. Coordinazione
- i. Esercizi respirazione
- j. Primi tre esercizi 8 pezzi broccato
- k. Camminata del tai chi

Sede legale: Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

Segreteria: Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

Tel 0323.19.76.660 – **Email** segreteria@fesik.org



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

2. Classificazione e distribuzione del Qi

- a. Fisiologia del Qi:
 - i. Concetto del sangue
 - ii. Caratteristica degli organi e viscere
 - iii. Distribuzione del Qi
- b. Mobilità articolare
- c. Tonificazione
- d. Propriocezione
- e. Coordinazione
- f. Esercizi respirazione
- g. Altri tre esercizi 8 pezzi broccato
- h. Camminata del tai chi con la tigre

3. Yin e Yang

- a. Contenuti base della Teoria Yin e Yang
- b. Interscambio Yin e Yang
- c. Mobilità articolare
- d. Tonificazione
- e. Propriocezione
- f. Coordinazione
- g. Esercizi respirazione
- h. Ultimi due esercizi 8 pezzi broccato
- i. Camminata del tai chi con la tigre

4. Teoria dei 5 elementi

- a. Concetti di base dei 5 elementi
- b. Applicazione Teoria dei 5 Elementi con esercizi pratici
- c. Esercizi di Base dei 5 Elementi: meridiani ed elementi – esercizi di allungamento
- d. Mobilità articolare
- e. Tonificazione
- f. Propriocezione
- g. Coordinazione
- h. Esercizi respirazione

Sede legale: Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

Segreteria: Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

Tel 0323.19.76.660 – Email segreteria@fesik.org



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

- i. Ripasso 8 pezzi broccato
- j. Camminata del tai chi col drago

5. Wu Xin Qi

- a. Mobilità articolare
- b. Tonificazione
- c. Propriocezione
- d. Coordinazione
- e. Esercizi respirazione
- f. Ripasso 8 pezzi broccato
- g. Movimento dei 5 Animali per la Salute.
- h. Nuvole in interno

6. Cause dello squilibrio energetico

- a. Cause Esterne e caratteristiche dei fattori patogeni esterni
- b. Cause Interne: Emozioni, Bilanciare l'Alimentazione, Attività, Riposo.
- c. Mobilità articolare
- d. Tonificazione
- e. Propriocezione
- f. Coordinazione
- g. Esercizi respirazione
- h. Ripasso 8 pezzi broccato
- i. Primi tre pezzi del tamò
- j. Nuvole in interno: applicazione orso

7. Meridiani

- a. I 12 Meridiani Principali
- b. I Meridiani Straordinari
- c. Mobilità articolare
- d. Tonificazione
- e. Propriocezione
- f. Coordinazione
- g. Esercizi respirazione

Sede legale: Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

Segreteria: Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

Tel 0323.19.76.660 – Email segreteria@fesik.org



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

- h. Ripasso 8 pezzi broccato
- i. Esercizi 4-6 pezzi del tamo
- j. Nuvole in interno: applicazione serpente

8. Metodi di prevenzione

- a. Coltivare la Mente ed Osservarla
- b. Equilibrio tra Natura ed Essere Umano
- c. Orologio Energetico per esercizi, alimentazione, riposo ed attività
- d. Mobilità articolare
- e. Tonificazione
- f. Propriocezione
- g. Coordinazione
- h. Esercizi respirazione
- i. Ripasso 8 pezzi broccato
- j. Esercizi 7/9 pezzi del tamo
- k. Ripasso 5 animali in movimento

9. Analogie cultura occidentale e cinese-orientale

- a. Alcuni punti facili di digitopressione per curarsi con le mani
- b. Mobilità articolare
- c. Tonificazione
- d. Propriocezione
- e. Coordinazione
- f. Esercizi respirazione
- g. Ripasso 8 pezzi broccato
- h. Esercizi 10/12 pezzi del tamo
- i. Nuvole in esterno

10. Il concetto delle quattro direzioni nel Tai Chi Chuan

- a. Alcuni punti facili di digitopressione per curarsi con le mani
- b. Mobilità articolare
- c. Tonificazione
- d. Propriocezione

Sede legale: Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

Segreteria: Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

Tel 0323.19.76.660 – Email segreteria@fesik.org



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

- e. Coordinazione
- f. Esercizi respirazione
- g. Ripasso 8 pezzi broccato
- h. Ripasso tamò
- i. Le quattro direzioni nella forma del Tai Chi – la svolta

11. Ripasso attività pratiche

- a. Alcuni punti facili di digitopressione per curarsi con le mani
- b. Mobilità articolare
- c. Tonificazione
- d. Propriocezione
- e. Coordinazione
- f. Esercizi respirazione
- g. Ripasso 8 pezzi broccato
- h. Ripasso tamò
- i. Praticare una forma con le quattro direzioni

12. Ripasso attività pratiche

- a. Mobilità articolare
- b. Tonificazione
- c. Propriocezione
- d. Coordinazione
- e. Esercizi respirazione
- f. Ripasso 8 pezzi broccato
- g. Ripasso tamò
- h. Praticare una forma con le quattro direzioni

Sede legale: Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

Segreteria: Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

Tel 0323.19.76.660 – **Email** segreteria@fesik.org