

# **TOKITSU RYU ITALIA**

**INTERNATIONAL MARTIAL ARTS ACADEMY**

## **PROGRAMMI TECNICI PER:**

- **JISEI BUDO**
- **JISEI KIKO**
- **JISEI TAIJI QUAN**
- **JISEI DA CHENG QUAN – YI QUAN**
- **JISEN - DANZA DELL'ENERGIA**

**CRITERI GENERALI PER LA VALUTAZIONE TECNICA  
DEI GRADI E LIVELLI**

**ANNO ACCADEMICO  
2022-23**

## PROGRAMMA TECNICO DI JISEI BUDO

Il **Jisei-budo** è l'applicazione marziale del metodo **Tokitsu-ryu**. Esso si basa sul Kiko (pratica energetica) ed è caratterizzata dalla sintesi tecnica di più discipline, principalmente il Kenjutsu (spada giapponese), il karate, il Taiji Quan, Il Da Cheng Quan-Yi Quan.

Il metodo **Tokitsu-ryu Jisei-budo** mira ad una formazione progressiva e continua per tutta la vita nell'arte del combattimento. L'arte marziale è una forma d'espressione delle capacità umane sottoforma di combattimento. Progredire in questa "Via" porta in qualche modo a risvegliare le nostre capacità corporee potenziali e spirituali latenti, questo perché la pratica del Budo può confondersi con la ricerca di quello che noi siamo come uomini. In effetti, la pratica dell'arte marziale ci porta in situazioni tecniche particolari: tensione, paura, aggressività..... queste fanno riemergere una parte di noi che rimane nascosta nella quotidianità lineare, ordinaria, fissa della vita sociale degli uomini moderni. La pratica seria delle arti marziali porta ad interrogarci sulla nostra esistenza corporale.

Il grado nella pratica del Jisei Budo viene dato sulla base della conoscenza di tutti gli aspetti del lavoro proposti nell'ambito della scuola. La conoscenza ed il livello raggiunto nei principali settori di lavoro è condizione necessaria ma non sufficiente per essere graduati con il grado complessivo nello Jisei Budo. Quest'ultimo dipenderà dalla capacità di legare tra loro le diverse componenti in modo organico e unitario mantenendo il più alto livello di capacità e di coerenza nella pratica e dimostrando una maturità non solo tecnica nell'approccio dell'arte.

Per questa ragione a compendio della pratica fisica si richiede al praticante un approfondimento anche di tipo culturale che prevede la lettura dei seguenti testi scritti dal Maestro Caposcuola Kenji Tokitsu:

- **LO ZEN E LA VIA DEL KARATE** – Sugarco 1979
- **SHAOLIN MON** verso l'arte marziale del futuro – Luni 1990
- **STORIA DEL KARATE** la via della mano vuota – Luni 1993
- **IL KI E IL SENSO DEL COMBATTIMENTO** – Luni 2000
- **KATA** forma tecnica e divenire nella cultura giapponese – Luni 2002
- **LA RICERCA DEL KI** – Luni 2005
- **TAI CHI CHUAN** origine potenza di un'arte marziale – Luni 2014

Il programma prevede una vasta gamma di esercizi che ruotano soprattutto intorno alla pratica del Karate. L'allenamento tende alla preparazione al combattimento, alla sensibilizzazione e al dinamismo. Una particolare attenzione viene posta nel lavoro sugli spostamenti, l'uso del peso, la protezione della linea centrale, l'integrazione di movimenti lineari e circolari. La pratica esterna dovrà mantenere delle aperture all'approccio interno e all'introspezione. Uno spazio importante viene dedicato inoltre alle tecniche di stretching e di rilassamento.

I gradi riconosciuti seguono lo schema di quelli rilasciati nel karate e sono:

- Cintura gialla 5° kyu
- Cintura arancione 4° kyu
- Cintura verde 3° kyu
- Cintura blu 2° kyu
- Cintura marrone 1° kyu
- Cintura nera 1° dan
- Cintura nera 2°, 3°, 4°, 5°, 6°, 7°, 8°, 9° dan

I gradi fino al 3° dan sono rilasciati dalla commissione tecnica nazionale e vidimati dal M° Caposcuola

## **CINTURA GIALLA - 5° Kyu**

È il primo livello riconosciuto nel dojo e nella scuola, normalmente viene rilasciato al praticante dopo circa 6 mesi di pratica. Presuppone un reale interesse e una continuità nella pratica da parte dell'allievo

<b>Esercizi preparatori</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- i kata dei 5 animali: drago, fenice, serpente, tigre, tartaruga</li><li>- Ritsu zen, postura dell'albero</li></ul>
<b>Gli spostamenti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- yori ashi</li><li>- tsugi ashi</li></ul>
<b>Tecniche di pugno eseguite sul posto</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- hira zuki</li><li>- nanamè zuki</li><li>- tatè zuki</li></ul>
<b>tecniche di calcio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- mae geri</li><li>- mawashi geri</li></ul>
<b>kata sulla base del karate</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- pinan nidan</li><li>- mazumura no bassai</li></ul>
<b>combattimento</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- tui shou: mani che spingono</li><li>- maki</li></ul>

## **CINTURA ARANCIONE - 4° Kyu**

- |   |  |
|---|--|
| <b>Esercizi preparatori</b>                 | <ul style="list-style-type: none"><li>- i kata dei 5 animali: drago, fenice, serpente, tigre, tartaruga</li><li>- Ritsu zen, postura dell'albero</li></ul>         |
| <b>Gli spostamenti</b>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>- yori ashi</li><li>- tsugi ashi</li><li>- kae ashi</li></ul>  |
| <b>Tecniche di pugno eseguite sul posto</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- hira zuki</li><li>- nanamè zuki</li><li>- tatè zuki</li><li>- ura zuki</li><li>- mawashi zuki</li><li>- age zuki</li></ul> |
| <b>tecniche di calcio</b>                   | <ul style="list-style-type: none"><li>- mae geri</li><li>- mawashi geri</li><li>- yoko geri</li></ul>  |
| <b>kata sulla base del karate</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>- pinan nidàn</li><li>- pinan godan</li><li>- mazumura no bassai</li><li>- bassai dai</li></ul>                              |
| <b>combattimento</b>                        | <ul style="list-style-type: none"><li>- tui shou a una e due mani</li><li>- maki</li></ul>   |

## CINTURA VERDE - 3° Kyu

<b>Esercizi preparatori</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- i kata dei 5 animali: drago, fenice, serpente, tigre, tartaruga</li><li>- Ritsu zen, postura dell'albero</li><li>- toro d'acciaio</li></ul>
<b>Gli spostamenti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- yori ashi</li><li>- tsugi ashi</li><li>- kae ashi</li><li>- ayumi ashi</li></ul>
<b>Tecniche di pugno eseguite sul posto</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- hira zuki</li><li>- nanamè zuki</li><li>- tatè zuki</li><li>- ura zuki</li><li>- mawashi zuki</li><li>- age zuki</li><li>- hiji uchi</li><li>- kaishu uchi</li></ul>
<b>tecniche di calcio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- mae geri</li><li>- mawashi geri</li><li>- yoko geri</li><li>- ushiro geri</li></ul>
<b>kata sulla base del karate</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- pinan nidàn</li><li>- pinan godan</li><li>- pinan sandan</li><li>- mazumura no bassai con applicazioni</li><li>- bassai dai</li><li>- tomari no chinto</li></ul>
<b>combattimento</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- tui shou a una e due mani</li><li>- tui shou libero con spostamenti</li><li>- maki</li></ul>

## CINTURA BLU - 2° Kyu

<b>Esercizi preparatori</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- i kata dei 5 animali: drago, fenice, serpente, tigre, tartaruga</li><li>- Ritsu zen, postura dell'albero</li><li>- toro d'acciaio</li></ul>
<b>Gli spostamenti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- yori ashi</li><li>- tsugi ashi</li><li>- kae ashi</li><li>- ayumi ashi</li></ul>
<b>Tecniche di pugno eseguite sul posto</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- hira zuki</li><li>- nanamè zuki</li><li>- tatè zuki</li><li>- ura zuki</li><li>- mawashi zuki</li><li>- age zuki</li><li>- hiji uchi</li><li>- kaishu uchi</li></ul>
<b>tecniche di calcio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- mae geri</li><li>- mawashi geri</li><li>- yoko geri</li><li>- ushiro geri</li><li>- keri no kata sho-dan</li></ul>
<b>kata sulla base del karate</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- pinan nidan</li><li>- pinan godan</li><li>- pinan sandan</li><li>- mazumura no bassai con applicazioni</li><li>- bassai dai</li><li>- tomari no chinto</li></ul>
<b>combattimento</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- tui shou a una e due mani</li><li>- tui shou libero con spostamenti</li><li>- esercizi di combattimento a mani aperte</li><li>- maki</li></ul>
<b>kenjutsu Kaishin-ryu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- suburi</li><li>- 1° e 2° kata</li></ul>

## CINTURA MARRONE - 1° Kyu

- |   |   |
|---|---|
| <b>Esercizi preparatori</b>                           | <ul style="list-style-type: none"><li>- i kata dei 5 animali: drago, fenice, serpente, tigre, tartaruga</li><li>- Ritsu zen, postura dell'albero</li><li>- toro d'acciaio</li></ul>   |
| <b>Gli spostamenti</b>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>- yori ashi</li><li>- tsugi ashi</li><li>- kae ashi</li><li>- ayumi ashi</li><li>- irimi ashi spostamento del corpo in diagonale con immersione musoku</li></ul>  |
| <b>Tecniche di pugno con spostamento in yori ashi</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- hira zuki</li><li>- nanamè zuki</li><li>- tatè zuki</li><li>- ura zuki</li><li>- mawashi zuki</li><li>- age zuki</li><li>- hiji uchi</li><li>- kaishu uchi</li></ul>                                      |
| <b>tecniche di calcio</b>                             | <ul style="list-style-type: none"><li>- mae geri</li><li>- mawashi geri</li><li>- yoko geri</li><li>- ushiro geri</li><li>- keri no kata sho-dan</li></ul>  |
| <b>kata sulla base del karate</b>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>- pinan nidan</li><li>- pinan godan</li><li>- pinan sandan</li><li>- mazumura no bassai con applicazioni</li><li>- bassai dai</li><li>- tomary no chinto con applicazioni</li><li>- Jion</li></ul>          |
| <b>combattimento</b>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- tui shou a una e due mani</li><li>- tui shou libero con spostamenti</li><li>- esercizi di combattimento a mani aperte</li><li>- esercizi di combattimento con casco e protezioni</li><li>- maki</li></ul> |
| <b>kenjutsu Kaishin-ryu</b>                           | <ul style="list-style-type: none"><li>- suburi</li><li>- 1° , 2° e 3° kata</li></ul>  |

## CINTURA NERA - 1° dan

- |   |   |
|---|---|
| <b>Esercizi preparatori</b>                           | <ul style="list-style-type: none"><li>- i kata dei 5 animali: drago, fenice, serpente, tigre, tartaruga</li><li>- Ritsu zen, postura dell'albero</li><li>- toro d'acciaio</li></ul>   |
| <b>Gli spostamenti</b>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>- yori ashi</li><li>- tsugi ashi</li><li>- kae ashi</li><li>- ayumi ashi</li><li>- irimi ashi spostamento del corpo in diagonale con immersione musoku</li></ul>  |
| <b>Tecniche di pugno con spostamento in yori ashi</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- hira zuki</li><li>- nanamè zuki</li><li>- tatè zuki</li><li>- ura zuki</li><li>- mawashi zuki</li><li>- age zuki</li><li>- hiji uchi</li><li>- kaishu uchi</li></ul>  |
| <b>tecniche di calcio</b>                             | <ul style="list-style-type: none"><li>- mae geri</li><li>- mawashi geri</li><li>- yoko geri</li><li>- ushiro geri</li><li>- keri no kata sho-dan e ni-dan</li></ul>   |
| <b>kata sulla base del karate</b>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>- pinan nidàn</li><li>- pinan godan</li><li>- pinan sandan</li><li>- mazumura no bassai con applicazioni</li><li>- bassai dai</li><li>- tomari no chinto con applicazioni</li><li>- Jion con applicazioni</li><li>- Ryu sui</li></ul> |
| <b>combattimento</b>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- tui shou a una e due mani</li><li>- tui shou libero con spostamenti</li><li>- esercizi di combattimento a mani aperte</li><li>- esercizi di combattimento con casco e protezioni</li><li>- maki</li></ul>                           |
| <b>kenjutsu Kaishin-ryu</b>                           | <ul style="list-style-type: none"><li>- suburi</li><li>- 1° , 2° , 3° e 4° kata</li></ul>   |

## GLOSSARIO DEI TERMINI

### PUGNI

- 1 – hira zuki: pugno orizzontale. Il pugno è portato orizzontalmente;
- 2 – nanamè zuki: pugno obliquo. Il pugno è portato obliquamente e si colpisce con la 2a articolazione dell'indice, con una traiettoria simile a quella del lancio di una palla. Questo colpo si chiama anche "nagè zuki" ovvero pugno lanciato;
- 3 – tatè zuki: pugno verticale. Il pugno è portato verticalmente. Nel karate si chiama "tate ken", pugno verticale. Questo colpo è molto simile al peng chuan dello xingyi chuan. Il gomito deve essere diretto verso il basso e non deve stendersi completamente;
- 4 – ura zuki: pugno rovesciato. Il dorso del pugno è diretto verso il basso e il gomito non può stendersi completamente;
- 5 – mawashi zuki: pugno circolare, il gomito è diretto verso l'esterno, la traiettoria del colpo è circolare. Si colpisce attivando la cerniera vertebrale e non muovendo solo il braccio;
- 6 – age zuki: pugno montante. Il colpo sale dal basso attivando la cerniera vertebrale obliquamente. Questo pugno è simile all'upper cut del pugilato;
- 7 – hiji uchi: colpo di gomito con attivazione delle cerniere vertebrali. Prima di colpire con il gomito si colpisce con la mano;
- 8 – kaishu uchi: colpo di mano aperta. Si colpisce con la mano morbida. La traiettoria è variabile e può essere verticale, obliqua, orizzontale. Il movimento del colpo è flessibile e pieno come la proboscide di un elefante.

Le prime quattro tecniche sono utilizzate nella lunga distanza.

La quinta e la sesta sulla media distanza.

La settima sulla corta distanza.

L'ottava è a lunga e media distanza.

### CALCI

- 1 – mae geri: calcio frontale. Si colpisce con la pianta del piede;
- 2 – yoko geri: calcio laterale. Si colpisce con il taglio del piede. Keage (verso l'alto), Kekomi (verso il basso);
- 3 – mawashi geri: calcio circolare. Si colpisce dall'esterno all'interno con movimento circolare e facendo perno sulla gamba di appoggio. Si può colpire con il dorso del piede, con la pianta oppure con la tibia;
- 4 – ushiro geri: calcio all'indietro. Si esegue in genere dopo aver eseguito una spazzata o un calcio circolare. Facendo perno sulla gamba di appoggio si colpisce poi con il tallone.

### SPOSTAMENTI

- 1 – yori ashi: avanzare con il piede anteriore e poi il posteriore;
- 2 – tsugi ashi: avanzare spostando prima il piede posteriore e a seguire l'anteriore;
- 3 – combinazioni di yori ashi e tsugi ashi;
- 4 – kae ashi: alternare i piedi;
- 5 – uki ashi: spostarsi sollevando contemporaneamente i piedi
- 6 – tsuzura ashi: spostare il piede anteriore in avanti e contemporaneamente descrivere un cerchio con il piede arretrato;
- 7 – tobi ashi: spostamento saltando;
- 8 – ayumi ashi: spostamento in forma di marcia;

- 9 – irimi ashi: spostamento inclinando il corpo con immersione;
- 10 – konpo: spostamento con radicamento del piede posteriore;
- 11 – dasoku: spostamento del serpente;
- 12 – kosoku: spostamento della scimmia;
- 13 – sankaku ho: spostamento in diagonale;
- 14 – Mawari ashi: spostamento circolare.

## PROGRAMMA TECNICO DI JISEI KIKO

Questo particolare tipo di Qi Gong comprende esercizi derivati dal Qi Gong tradizionale cinese, dallo Yoga, dalle arti marziali, dal Buddismo Mikkyo. Questi elementi si integrano perfettamente tra di loro andando a costituire un metodo semplice ed efficace. Attraverso esercizi lenti e adatti ad ogni età, il Jisei Kiko insegna a riattivare tutto il corpo dall'esterno verso l'interno e poi nella sua dimensione energetica.

Il metodo parte dallo studio e dal controllo delle strutture portanti del nostro corpo: la colonna vertebrale e la muscolatura paravertebrale e dorsale. Nell'invecchiamento la funzione estensoria della muscolatura dorsale viene lentamente soppiantata da quella dei muscoli flessori anteriori del corpo. Questo comporta la postura tendenzialmente curva delle persone dalla senescenza in poi. Il ribilanciamento della muscolatura antero-posteriore insieme ad una riacquistata mobilità di tutte le articolazioni, rappresenta il primo grande ed essenziale obiettivo. La sensazione di benessere che si acquisisce nei movimenti della vita quotidiana è concreta.

Un secondo livello comprende lo studio della canalizzazione dell'energia (Qi in cinese, Ki in giapponese) che si libera proprio attraverso il lavoro sulle articolazioni. Qui la funzione del respiro è essenziale per spingere il Qi in circuiti privilegiati del corpo, che consentono un miglioramento delle funzioni organiche, del sistema nervoso e cardiovascolare.

L'espansione della sensazione di benessere grazie allo sviluppo energetico nasce dall'equilibrio tra il fisico e la mente.

Ulteriori livelli portano un maggior sviluppo delle facoltà cognitive, grazie ad esercizi di integrazione degli emisferi cerebrali, di allargamento del campo visivo, di sviluppo di sensibilità e di sensitività psichica.

Sono previsti tre livelli tecnici:

1° livello: **adepto**

2° livello: **allenatore**

3° livello: **istruttore**

## 1° LIVELLO - ADEPTO

Criteri di valutazione: correttezza formale e precisione, fluidità, equilibri, spostamenti, scioltezza e armonia del gesto, ricerca della linea centrale

- Respirare come una spugna
- Creare la sfera del ki
- Stiramenti e sfregamenti: ammorbidire le mani, le dita, i polsi
- Apertura del petto e del dorso
- Sfregamenti delle gambe
- Ritsu-zen: postura dell'albero
- Sensibilizzazione generale dei meridiani
- Esercizi preparatori allo shoshuten:
  - kata del drago
  - kata del pendolo
  - kata dell'uccello
  - kata della tartaruga
  - kata dell'orso
- respirazione d'integrazione e dei suoni
- far circolare il qi nelle braccia
- la pratica dello shoshuten: Chakra anteriori e posteriori

## 2° LIVELLO - ALLENATORE

Criteri di valutazione: precisione, fluidità, linea centrale, cerniere, distribuzione del peso e uso della gravità, vuoto e pieno, migliorata elasticità muscolare, consistenza e rilassamento, stabilità, sensibilità e adattabilità nelle spinte e negli esercizi a due, respiro più stabile e profondo.

*Completato il 2° livello si può frequentare il corso istruttori di 1° grado per conseguire la qualifica*

- Respirare come una spugna
- Creare la sfera del ki
- Stiramenti e sfregamenti: ammorbidire le mani, le dita, i polsi
- Apertura del petto e del dorso
- Sfregamenti delle gambe
- Ritsu-zen: postura dell'albero
- Sensibilizzazione generale dei meridiani
- Esercizi preparatori allo shoshuten:
  - kata del drago
  - kata del pendolo
  - kata dell'uccello
  - kata della tartaruga
  - kata dell'orso
- respirazione d'integrazione e dei suoni
- far circolare il qi nelle braccia
- la pratica dello shoshuten: Chakra anteriori e posteriori
- lo shoshuten seduto:
  - ondulazioni della colonna vertebrale
  - movimento orizzontale della colonna vertebrale
  - movimento a spirale della colonna vertebrale
  - muovere la nuca
- il mudra dello shoshuten
- unire il proprio Ki a quello degli alberi
- il test dell'effetto del Ki sulla forza
- l'auto-test dell'effetto del Ki sulla forza muscolare
- il Ki positivo e negativo e la respirazione
- il pensiero positivo

### 3° LIVELLO - ISTRUTTORE

Criteri di valutazione: fluidità, creatività, stabilità nelle spinte, densità, rilassamento, forza contraddittoria, cerniere, scioltezza e qualità delle posizioni lunghe, capacità di passare agevolmente dal rilassamento alla contrazione, dal vuoto al pieno, dalla posizione lunga a quella corta e viceversa, uso del peso e della gravità.

*Completato il 3° livello si può frequentare il corso istruttori di 2° grado per conseguire la qualifica di insegnante. La qualifica di insegnante deve essere attestata anche dall'ente di promozione sportiva (CONI) al quale il praticante fa riferimento.*

- Respirare come una spugna
- Creare la sfera del ki
- Stiramenti e sfregamenti: ammorbidire le mani, le dita, i polsi
- Apertura del petto e del dorso
- Sfregamenti delle gambe
- Ritsu-zen: postura dell'albero
- Sensibilizzazione generale dei meridiani
- Esercizi preparatori allo shoshuten:
  - kata del drago
  - kata del pendolo
  - kata dell'uccello
  - kata della tartaruga
  - kata dell'orso
- respirazione d'integrazione e dei suoni
- far circolare il qi nelle braccia
- la pratica dello shoshuten: Chakra anteriori e posteriori
- lo shoshuten seduto:
  - ondulazioni della colonna vertebrale
  - movimento orizzontale della colonna vertebrale
  - movimento a spirale della colonna vertebrale
  - muovere la nuca
- il mudra dello shoshuten
- unire il proprio Ki a quello degli alberi
- il test dell'effetto del Ki sulla forza
- l'auto-test dell'effetto del Ki sulla forza muscolare
- il Ki positivo e negativo e la respirazione
- il pensiero positivo
- metodi paralleli e complementari
  - Jisei chakra kiko
  - Yubi kiko (kiko delle dita e delle mani)
  - San mitsu
  - tsuten kanchi kiko
- Daishuten

## PROGRAMMA TECNICO JISEI TAIJI QUAN

Attualmente il Taiji Quan è conosciuto nel mondo intero come pratica energetica, ginnastica salutare e del benessere associato alla filosofia dello Yin e dello Yang, in realtà fa parte della grande famiglia delle arti marziali cinesi meglio conosciute con il nome GONGFU o WUSHU. Infatti Taiji può essere tradotto come “supremo” mentre Quan significa “pugilato”, “combattimento”. Esso era ed è un’arte del combattimento molto efficace ed è grazie a ciò che è divenuto così popolare.

L’insieme delle arti marziali cinesi è suddiviso in due grandi gruppi: WAIJIA “metodo esterno” e NEIJIA “metodo interno”. Negli stili esterni vengono evidenziate soprattutto quelle caratteristiche esteriori come ad esempio la velocità, la forza e l’acrobazia. Negli stili interni invece, vengono messi in risalto quegli elementi che sono in relazione all’energia interiore e a quella mentale. Originariamente il metodo d’allenamento era sintesi di morbidezza e durezza, ma attualmente molte scuole si limitano al metodo d’allenamento con morbidezza.

Questa situazione è all’origine della critica che viene mossa al Taiji Quan: come si può diventare efficaci nel combattimento in questo modo? Inoltre gran parte di coloro che praticano il Taiji Quan non sono interessati all’aspetto marziale e si accontentano di esercitarsi per una pratica salutistica. Ciò ha portato a un problema nell’insegnamento del taiji Quan: i dettagli del concatenamento variano secondo l’insegnante. La ragione principale è che effettuando dei movimenti senza riferirsi a una situazione concreta, i gesti tendono a diventare astratti e diventano difficili da eseguire e trasmettere con precisione. In effetti, un gran numero di gesti sembrano svanire nel nulla, il che è un peccato poiché ogni gesto ha il suo scopo energetico e tecnico.

Colui che inizia direttamente con il Taiji Quan senza avere l’esperienza di un’altra arte di combattimento, comincia imparando la Forma (Kata). Memorizza le sequenze e le ripete regolarmente con la scioltezza che è caratteristica del Taiji Quan. È una tappa di copiatura gestuale, i movimenti in distensione sono senza dubbio piacevoli e nello stesso tempo belli da vedere, ma questa non è che una tappa preparatoria. Eseguita molto lentamente, la “Forma” di Taiji Quan, che comporta numerose sequenze, è lunga da memorizzare e da metabolizzare.

È necessario, per colui che vuole avanzare per mezzo del Taiji Quan nel cammino dell’arte del combattimento, trovare un altro modo d’allenamento nel momento in cui ha una padronanza sufficiente dell’insieme delle varie tecniche della “Forma” e dove comincia ad avere naturalmente l’impressione di una potenza che dimora nel corpo e tende a scendere verso il suolo. È a questo punto che bisogna introdurre un allenamento nel quale si eseguono le tecniche immaginando di applicarle contro un avversario immaginario.

Tutte le tecniche allenate e memorizzate in scioltezza possono allora divenire potenti e rapide.

Nel Taiji Quan ricerchiamo in prevalenza la fluidità del movimento, la continuità, l’uso della gravità e del peso corporeo, la continua distribuzione della “consistenza liquida” del corpo, il pieno e il vuoto nei movimenti, l’assenza di spigoli e la capacità di adattamento alle mutevoli situazioni negli esercizi a coppie, il lavoro sul contatto con leve e contro-leve, sui sbilanciamenti e le proiezioni.

Sono previsti tre livelli tecnici:

1° livello: **adepto**

2° livello: **allenatore**

3° livello: **istruttore**

## 1° LIVELLO - ADEPTO

Criteri di valutazione: correttezza formale e precisione, fluidità, equilibri, spostamenti, scioltezza e armonia del gesto, ricerca della linea centrale.

- Esercizi sulla respirazione
- Ten jiku neri e movimenti ondulanti
- Spinta ad una mano: tan sui shu semplice, incrociato, sul posto e con spostamenti
- Rilassamento globale e contrazione-decontrazione segmentaria
- Stretching in piedi e a terra
- Taiji quan della Sintesi
  - elementi separati
  - forma
  - principali applicazioni
  - spostamenti
- maki e tui sho a una e due mani (sul posto e con spostamenti)

## 2° LIVELLO - ALLENATORE

CRITERI DI VALUTAZIONE: precisione, fluidità, linea centrale, cerniere, distribuzione del peso e uso della gravità, vuoto e pino, migliorata elasticità muscolare, consistenza e rilassamento, stabilità, sensibilità e adattabilità nelle spinte e negli esercizi a due, respiro più stabile e profondo.

*Completato il secondo livello si può frequentare il corso istruttori di 1° primo grado per conseguire la qualifica*

- Esercizi sulla respirazione
- Ten jiku neri e movimenti ondulanti
- Spinta ad una mano: tan sui shu semplice, incrociato, sul posto e con spostamenti
- Rilassamento globale e contrazione-decontrazione segmentaria
- Stretching in piedi e a terra
- Taiji quan della Sintesi
  - elementi separati
  - forma
  - principali applicazioni
  - spostamenti
- maki e tui sho a una e due mani (sul posto e con spostamenti)
- leve, contro-leve e sbilanciamenti (sul posto)
- calci della Forma
- passi della tigre, del cavallo e del gallo
- 8 tecniche di pugno (sciolti e morbidi, con ritmi diversi e spostamenti)
- parate fluide (sashi te, mukae te, harai te)
- kiri kaeshi, maki kaeshi, tsuki kaeshi

### 3° LIVELLO - ISTRUTTORE

CRITERI DI VALUTAZIONE: fluidità, creatività, stabilità nelle spinte, densità, rilassamento, forza contraddittoria, cerniere, scioltezza e qualità delle posizioni lunghe, capacità di passare agevolmente dal rilassamento alla contrazione, dal vuoto al pieno dalla posizione lunga a quella corta e viceversa, uso del peso e della gravità, capacità applicativa e marziale del Taiji Quan

*Completato il 3° livello si può frequentare il corso istruttori di 2° grado per conseguire la qualifica di Insegnante. Il grado di insegnante deve essere riconosciuto dall'ente di promozione sportiva (CONI) al quale il praticante fa riferimento.*

- Esercizi sulla respirazione
- Ten jiku neri e movimenti ondulanti
- Spinta ad una mano: tan sui shu semplice, incrociato, sul posto e con spostamenti
- Rilassamento globale e contrazione-decontrazione segmentaria
- Stretching in piedi e a terra
- Taiji quan della Sintesi
  - elementi separati
  - forma
  - principali applicazioni
  - spostamenti
- maki e tui sho a una e due mani (sul posto e con spostamenti)
- leve, contro-leve e sbilanciamenti (sul posto)
- calci della Forma
- passi della tigre, del cavallo e del gallo
- 8 tecniche di pugno (sciolti e morbidi, con ritmi diversi e spostamenti)
- parate fluide (sashi te, mukae te, harai te)
- kiri kaeshi, maki kaeshi, tsuki kaeshi
- Taiji Quan Chen
  - elementi separati
  - forma
  - principali applicazioni

## PROGRAMMA TECNICO di JISEI DA CHENG QUAN – YI QUAN

Il Da Cheng Quan – Yi Quan è considerato una scuola sincretica degli stili interni e di varie correnti marziali cinesi. Viene anche considerato come una scuola di Qi Gong duro o “marziale”, con risvolti di carattere terapeutico. Esso infatti ha riportato alla luce pratiche di rafforzamento interno che costituiscono un sapere della medicina tradizionale cinese.

Molte scuole moderne di Qi Gong terapeutico hanno attinto direttamente o indirettamente dal Da Cheng Quan - Yi Quan per sviluppare la propria metodologia. Grazie agli sforzi di ricerca e divulgazione del Caposcuola Wang Xiang Zai, diversi esercizi come quelli di “Jing Gong” e di “Zhan Zhuang Gong” sono entrati a pieno diritto nelle pratiche per la salute degli ospedali cinesi. Il Da Cheng Quan – Yi Quan è pure conosciuto ed apprezzato per la capacità di “forza esplosiva” e di risveglio “dell’istinto di combattimento” dimostrato dai suoi praticanti.

Nella nostra scuola viene seguito questo criterio:

- Il 1° livello (**adepto**) è improntato fondamentalmente sulla ricerca del benessere e del rafforzamento interno, con i possibili risvolti di carattere terapeutico;
- Dal 2° livello (**allenatore**) in poi il lavoro si sposta maggiormente sulla preparazione al combattimento e sulla ricerca della forza esplosiva;
- Nel 3° livello (**istruttore**) compaiono, facoltativi, dei repertori tecnici di scuole in rapporto diretto o indiretto con il Da Cheng Quan – Yi Quan e le tecniche fondamentali di boken e bastone. Questo aiuterà il praticante, formato attraverso un programma di base completo, ad avere un ulteriore repertorio tecnico che gli permetterà un eventuale più agevole passaggio alle altre materie che costituiscono la Tokitsu Ryu Martial Arts Academy

## 1° LIVELLO - ADEPTO

Il 1° livello serve soprattutto a costruire una capacità di base, la sensibilità, il benessere, la resistenza ed il rafforzamento elastico da soli e negli esercizi a due. Tutto il lavoro è lento o statico. Solo i "neri" sono eseguiti in scioltezza ed eventualmente in rapidità.

I requisiti richiesti sono: correttezza formale, decontrazione, sensibilità. Le posizioni devono poter essere mantenute per almeno 15-20 minuti senza difficoltà o affaticamento.

- 1a parte**
- **Jing Gong** (esercizi di tranquillità)
    - shui gong: posizione supina
    - zuo wuo: posizione sul fianco
    - zi ran zuo shi: seduti su una sedia
  - **Esercizi propedeutici al Ritsu Zen**
    - zhan zhuang gong: esercizi del palo eretto
    - ritsu zen: posizione di base in decontrazione
  - **Xiu xi shi**: forme di riposo
    - mani all'addome
    - mani sulle reni (tenere due sfere)
  - **Ti bao shi**: sollevare la sfera
  - **Cheng bao shi**: sostenere la sfera
    - altezza dell'addome
    - altezza del petto
    - altezza delle spalle
  - **Ritsu Zen-shi li**: i tre spostamenti del peso (anche frontali)
    - braccia basse aperte
    - braccia medie avanti
    - braccia alte aperte
- 2a parte**
- **spostamenti**: ma bu fu
    - frontali
    - diagonali
  - **respirazione e suoni** (shi sheng)
  - **neri**: frontali, in sincronia e dissociando le braccia dalle gambe
  - **hai**
- 3a parte**
- **Ritsu Zen**
    - abbracciare due sfere (braccia basse e laterali al corpo)
    - premere due sfere galleggianti davanti al corpo
    - premere due sfere di fianco al corpo
    - respingere due sfere di fronte al petto
    - sostenere il cielo
    - rivolgere le sfere alle ginocchia
    - respingere un tronco davanti alle spalle
    - tenere il tronco che galleggia: fu an shi
    - abbracciare il dan tian: bao dan tian

- **Shi li** (anche diagonali)
  - tirare gli elastici
  - tirare il tronco
- **Tui sho**
  - esercizi propedeutici
  - a una mano sul posto (vuoto e pieno)
  - a due mani sul posto (a mani alterne, statico e mobile)
- **esercizi e principi fondamentali di stretching**

## 2° LIVELLO - ALLENATORE

Il secondo livello segna il passaggio dal lavoro rivolto al solo benessere a quello specifico di preparazione al combattimento. Inizia la presa di coscienza degli stati tonici della muscolatura, del radicamento, della sensibilità e dell'adattamento necessari in relazione all'avversario.

*Completato il secondo livello si ottiene la qualifica di allenatore ed è possibile frequentare il corso istruttori di 1° grado.*

**Al programma di 1° livello si aggiunge:**

### 1a parte

#### - Ritsu Zen

- in decontrazione
- con immagini e funzioni mentali: percorsi energetici, colori, emozioni, forme, ecc.
- con analisi propriocettiva e associazione/dissociazione dei vari segmenti corporei (parziale contrazione/decontrazione corporea separando o integrando le varie parti tra loro)
- **Posizioni**
  - di base: simmetrica frontale per almeno 30 minuti
  - laterale per almeno 10 minuti
  - su una sola gamba: piede sollevato dritto, in intra-rotazione, in extra-rotazione per almeno 3 minuti
  - controllo della tigre per almeno 3 minuti
  - drago per almeno 3 minuti

### 2a parte

- **Neri**: movimenti di base e derivati con velocità e ritmi diversi
  - spostamenti frontali
  - spostamenti diagonali, linea di difesa frontale
  - spostamenti e linea di difesa diagonali
- **Shi li**
  - movimenti dei Neri e derivati
  - la tartaruga che nuota
  - spingere il tronco
  - prendere e respingere la palla
  - separare le acque
- **Fa Li** : emissione della forza
  - movimenti di base nelle 6 direzioni principali e in quelle combinate
  - esercizi propedeutici alla spinta, alla trazione e alla deviazione della forza dalla linea Centrale
- **Tui Sho** in movimento rettilineo e diagonale a due mani
  - un passo tre movimenti
  - un passo un movimento
  - gambe e braccia dissociate
  - libero con ritmo costante sia sul posto che con spostamenti liberi

### **3a parte**

- passo spinta del Taiji Quan avanzando e indietreggiando a braccia corrispondenti e contrarie
- mani come nuvole del Taiji Quan
- movimenti di base del Xing yi quan
- movimenti di base del Ba gua zhang
- movimenti di base del Baj i quan
- danza delle onde (due modalità)
- il drago si diverte
- la gru bianca sta su una zampa sola
- il serpente sorpreso
- esercizi di spinta e controllo a una e due mani, sul posto e con spostamenti circolari
- principi di Sashi te, Mukae te, Harai te, Osae te applicati sulle parate di calcio e di pugno
- esercizi propedeutici al combattimento a mani aperte con e senza ruoli prestabiliti
- San shu: dispersione delle mani
- pugilato con l'ombra: tempo minimo 10 minuti
- lavoro in coppia, esercizio libero a mani nude, leggero e in scioltezza:
  - mantenendo il contatto
  - a distanza
- esercizi di stretching

### 3° LIVELLO - ISTRUTTORE

Nel terzo livello viene richiesta flessibilità, istinto, forza interna, forza esplosiva, adattabilità a schemi tecnici diversi, capacità di dosare e di scatenare l'impeto combattivo, un atteggiamento interiore ed esteriore di sobrio equilibrio.

*una volta conseguito il 3° livello e l'attestato di istruttore di 1° grado si può accedere al corso istruttori di 2° grado per conseguire la qualifica di insegnante. La qualifica di insegnante deve essere certificata anche dall'ente sportivo ( dal CONI) al quale la società di appartenenza fa riferimento.*

**Al programma di 1° e 2° livello si aggiunge:**

- 1a parte**
- Ritsu Zen in tutte le principali posture per un tempo complessivo di almeno 60 minuti
  - Shi Li con tutti i movimenti
  - Fa Li con tutte le tecniche
  - Respirazione e uso del Kiai
  - spostamenti: rettilinei, diagonali, circolari, con scambio di gambe, mescolati liberamente e con ritmi diversi
  - movimenti spontanei: danza del drago
  - stretching
  - ricerca dello stato di Zheng ti – corpo integrato in tutti gli esercizi
- 2a parte**
- esercizi progressivi per la “camicia di ferro”
  - Tui sho di cosce e di gambe, di spalle e di gomiti
  - Tui sho simultanei e liberamente alternati
  - leve, contro leve, sbilanciamenti, spinte, trazioni, proiezioni possibili nel Tui sho
  - esercizi propedeutici al combattimento con guanti, protezioni e scudi
  - esercizio libero al combattimento con protezioni
  - esercizi di parata e spostamento con l'uso di bastoni imbottiti e shinai
  - schivate e protezioni (Neri, tartaruga che nuota, ecc.)
  - proiezioni e sbilanciamenti
  - calci: frontale, laterale, circolare, all'indietro, battenti, a spazzata
- 3a parte**
- esercizi fondamentali di boken, bastone, shinai
  - esercizi propedeutici all'uso del coltello
  - elementi di lotta e di Qin-na
  - Go gyo ken (Wu xing quan dello Xing yi quan)
  - Dai hakkyoku (kata della forza del Baj i quan)
  - Sochin: Rinto gata della Tokitsu ryu

## PROGRAMMA TECNICO DI JISEN - DANZA DELL'ENERGIA

Jisen è il nome attribuito dal Maestro alla "Danza dell'energia" che altro non è che l'espressione del piacere di muoversi con spontaneità e armonia. Sintesi di Jisei-Kiko, Jisei-Taiji Quan e Jisei-budo, incanala il flusso dell'energia vitale in movimenti che non possono essere ricondotti a modelli esistenti di danze ed esercizi fisici. È essenzialmente una danza della libertà.

La danza dell'energia favorisce la mobilità e il rafforzamento della colonna vertebrale, attiva i chakra con lo scopo di assorbire il Ki della terra e quello del cielo e di far sgorgare l'energia dal proprio corpo. La danza può essere considerata un Kiko mobile e dinamico che riassume in se tre obiettivi della scuola Tokitsu Ryu: la salute, il benessere e l'efficacia. Per questo è strutturata in modo da evolversi nel tempo e adattarsi al livello di ogni praticante.

La danza dell'energia può essere praticata secondo tre distinti registri di esecuzione. Il primo livello è destinato a coloro che non sono fisicamente molto forti e cercano di migliorare il loro stato di salute. La danza è lenta, dolce e flessuosa, e rappresenta la prosecuzione del Jisei Kiko per attivare l'energia.

Il secondo livello è particolarmente indicato per chi ricerca il benessere. La danza è gioiosa, i gesti morbidi e delicati. Si possono utilizzare cadenze diverse, sia lente che rapide, ma la sua esecuzione è caratterizzata da una maggiore tonicità dei movimenti. È sempre la sensazione di piacere che guida i gesti. Questo livello è complementare al Jisei Taiji quan.

Nel terzo livello il richiamo è alla marzialità del jisei budo e del Jisei Da cheng Quan – Yi quan. In questo caso la danza diviene potente e, immaginando un avversario in lotta con noi produce forza e velocità.

**I tre livelli riconosciuti si accompagnano inevitabilmente a quelli conseguiti nelle diverse discipline della scuola Tokitsu ryu ovvero: Jisei Kiko, Jisei Taiji Quan e Jisei Da Cheng Quan-Yi quan.**

Nello specifico il programma di Danza dell'Energia prevede:

- Lavoro articolare sulle dita delle mani
- Lavoro articolare sui polsi
- Lavoro articolare sui gomiti
- Lavoro articolare sulle braccia
- Lavoro sincronico di dita, polsi, gomiti e braccia con esecuzione di movimenti a "otto"
- Spostamenti sulle gambe nelle 6 direzioni
- Movimento a "otto" con rotazione laterale, in avanti e obliquamente
- Lavoro di attivazione dei chakra da fermi e in movimento
- Danza seguendo uno schema prestabilito
- Danza libera