



CENTRO CULTURA SHAOLIN

**Programma e regolamento per la formazione
di insegnanti di Kung Fu di Shaolin e Qigong
di Shaolin e per l'applicazione del sistema
"DUAN" e "PIN"**



Maestro Shi Yan Hui

- 1.Scopo della formazione**
- 2.Informazioni generali del programma e regolamento dello Shaolin Kung Fu, Shaolin Qigong e del sistema di "DUAN" e "PIN"**
- 3.Gradi e livelli dei "DUAN" e dei "PIN"**
- 4.Valore dei Gradi e dei Livelli**
- 5.Abititazione alla formazione**
- 6.Standard d'esame per la promozione dei "DUAN" e "PIN"**
- 7.Modalità di partecipazione alla formazione degli istruttori, compilazione della domanda e valutazione del grado tecnico**
- 8.Premio di Grado "DUAN"**
- 9.Valore delle qualifiche**
- 10.Riconoscimento dei livelli "PIN "**
- 11.Livello "PIN " a titolo onorario**

12.Contenuto formativo

13.Gestione e valutazione dei gradi

14.Emblema, cinture e divisa

15.Obblighi

16.Sanzioni disciplinari

17.Sistema di gestione

18.Luogo degli allenamenti, quantità
dei corsi e calendari

19.Modalità d'iscrizione



1 Scopo della formazione

L'obiettivo dei nostri corsi è quello di promuovere e meglio diffondere la vera cultura Shaolin nel territorio europeo, insegnare lo Shaolin Kung fu, lo Shaolin Qigong, la Meditazione, la MTC autentici e migliorare il livello tecnico personale oltre che formare gli istruttori su come insegnare ai loro allievi e dare preziose indicazioni e raccomandazioni su come impegnarsi nella carriera di insegnante.



2. Informazioni generali del programma e regolamento dello Shaolin Kung Fu, Shaolin Qigong, MTC e del sistema di "DUAN" e "PIN"

2.1 La cultura Shaolin, patrimonio culturale immateriale nazionale cinese, rappresenta un'eccellenza della tradizione culturale cinese ed ha guadagnato riconoscimento e apprezzamento in molti paesi del mondo. Al fine di preservare e promuovere le arti marziali, il Qigong, la medicina tradizionale cinese specificatamente quelle tradizionali di Shaolin così come elevare il livello tecnico e teorico di queste discipline, abbiamo stabilito un sistema standardizzato di formazione e criteri di valutazione tecnica, anche al fine di rafforzare la gestione scientifica delle stesse e favorirne la diffusione internazionale. Il presente sistema sarà implementato in tutta Europa dai centri di cultura dedicati alle arti marziali, al Qigong e alla medicina tradizionale cinese tutte sempre di Shaolin e questo a cura del Centro Cultura Shaolin in Italia e gli EPS (Enti di Promozione Sportiva) identificati su tutto il territorio nazionale ed Europeo.



2.2. Il Centro Cultura Shaolin Italia è responsabile dell'organizzazione e dell'attuazione della formazione degli istruttori autorizzati in Italia, nonché dell'implementazione degli "Standard" per i Gradi Duan e i Livelli Pin nel Kungfu, nel Qigong e nella Medicina Tradizionale Cinese sempre tutte di Shaolin".

2.3. Questo sistema costituisce lo standard per la valutazione del livello tecnico nel Kungfu, nel Qigong e nella Medicina Tradizionale Cinese sempre tutte di Shaolin, supervisionando e gestendo il sistema di avanzamento dei gradi Duan e dei livelli Pin.



3. Gradi e Livelli dei "DUAN" e dei "PIN"

3.1 Lo "Standard dei Gradi 'Duan' e dei Livelli 'Pin' per il Kungfu, il Qigong e la Medicina Tradizionale Cinese sempre tutte di Shaolin " si articola in due serie.

Il "**Grado Duan**" (段位) si riferisce alla fase e al livello raggiunto, indicando la posizione delle competenze tecniche e della conoscenza all'interno del sistema dei gradi.

Il "**Livello Pin**" (品位) si riferisce all'aspetto morale e alla condotta etica, nonché alla propensione ad agire secondo principi quali l'integrità, la correttezza, etc. Il "Livello Pin" indica la posizione della moralità e del comportamento etico all'interno del sistema dei livelli.

3.2. La gerarchia dei "Gradi Duan" (段位), dal livello più basso al più alto, è la seguente:

1° Duan, 2° Duan, 3° Duan, 4° Duan, 5° Duan, 6° Duan, 7° Duan, 8° Duan, 9° Duan.

I gradi dal 1° al 3° Duan costituiscono il **livello primario** (初级段位).

I gradi dal 4° al 6° Duan costituiscono il **livello intermedio** (中级段位).

I gradi dal 7° al 9° Duan costituiscono il **livello avanzato** (高级段位).

La gerarchia dei "Livelli Pin" (品位), dal livello più basso al più alto, è la seguente:

1° Pin, 2° Pin, 3° Pin, 4° Pin, 5° Pin, 6° Pin, 7° Pin, 8° Pin, 9° Pin.

I livelli dal 1° al 3° Pin costituiscono il **livello primario** (初级品位).

I livelli dal 4° al 6° Pin costituiscono il **livello intermedio** (中级品位).

I livelli dal 7° al 9° Pin costituiscono il **livello avanzato** (高级品位).

I titoli per i maestri di arti marziali (拳师) sono così definiti:

Il livello primario è denominato "**Quánshì**" (拳士 - Guerriero/Praticante).

Il livello intermedio è denominato "**Quánshī**" (拳师 - Maestro/Istruttore).

Il livello avanzato rientra nella categoria "**Maestro**" (大师 - Dàshī o superiore).

Al di sopra del grado di Maestro è conferito il titolo onorifico di "**Maestro Onorario**" (荣誉拳师 - Róngyù Quánshī).

4. Valore dei gradi e Livelli

Livello di classificazione dei gradi di Duan e Pin

La classificazione è suddivisa in due gradi Duan e livelli Pin che a loro volta si suddividono come segue:

1.(1) grado di classificazione Duan Kung Fu Shaolin

1.(2). grado di classificazione Duan Qigong, Meditazione Chan (Zen) e Medicina Tradizionale Cinese sempre tutte di Shaolin

2. livello di classificazione Pin del Kung Fu, Qi Gong, Medicina Tradizionale Cinese e Meditazione Chan (Zen) tutte di Shaolin

MTC

1. (1)
Gradi di
classificazione
dei Duan del
Kung Fu Shaolin



Duan
preliminare

1° Duan

2° Duan

3° Duan

Duan
Intermedio

4° Duan

5° Duan

6° Duan

Duan
Superiore

7° Duan

8° Duan

9° Duan

4. Valore dei gradi e Livelli

1. (2) Gradi di
classificazione
dei Duan del
Qi Gong, MTC
e Meditazione
Chan (Zen)
tutte di
Shaolin



Duan
preliminare

1° Duan

2° Duan

3° Duan

Duan
Intermedio

4° Duan

5° Duan

6° Duan

Duan
Superiore

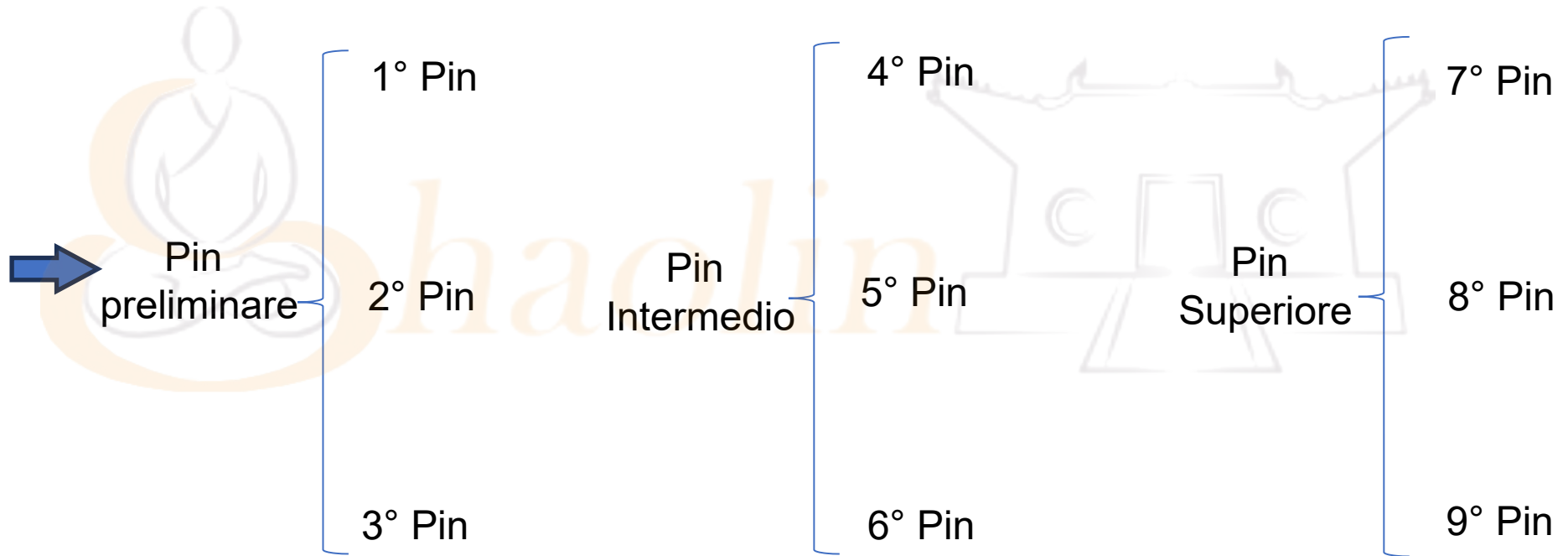
7° Duan

8° Duan

9° Duan

19. Valore dei gradi e Livelli

2. Livelli di classificazione del Pin dello Kung Fu, Qi Gong, MTC e Meditazione Chan (Zen) tutte di Shaolin



5. Abilitazione alla formazione

Di seguito le qualifiche formative ufficialmente riconosciute:

1. **Istruttore di Arti Marziali Shaolin:** Diffonde l'autentica arte marziale Shaolin e tramanda la cultura Shaolin.
2. **Istruttore di Qigong Shaolin per il Benessere Psico-Fisico:** Promuove l'autentico Qigong Shaolin e tramanda la cultura Shaolin.
3. **Atleta di Arti Marziali Shaolin:** Diffonde l'autentica cultura Shaolin attraverso la pratica atletica.
4. **Giudice di Gare di Arti Marziali Shaolin:** Promuove l'autentica cultura Shaolin attraverso il
l'attività di giudice nelle competizioni.

6. Standard dell'esame per la promozione dei "Duan" e " Pin"

La serie di manuali e tutorial **"Standard dei Gradi Duan e dell'Avanzamento dei Livelli Pin per il Kungfu di Shaolin, il Qigong di Shaolin, la Medicina Tradizionale Cinese di Shaolin e la meditazione Chan (Zen) di Shaolin"** costituisce lo standard teorico e tecnico per gli esami di avanzamento di Grado (晋级段位 , Jìnjí Duànwèi) e di Livello (晋级品位 , Jìnjí Pǐnwèi) accessibili in Europa.

Questo sistema si basa sugli standard tradizionali di gradazione per le arti marziali, il Qigong e la Medicina Tradizionale Cinese, integrandoli con i corsi di valutazione specialistica sviluppati dal Centro di Cultura Shaolin in Italia.

7.Modalità di partecipazione alla formazione degli istruttori, compilazione della domanda e valutazione del grado tecnico

Sistema dei Gradi Duan del Kungfu Shaolin - Criteri di Valutazione

1.(1) Dal 1° al 3° Duan (Gradi Primari):

Gli allievi che superano l'esame tecnico per l'ammissione e hanno compiuto 15 anni di età ottengono l'idoneità all'accesso al sistema. Gli allievi che padroneggiano i contenuti tecnici previsti per il 3° Duan possono richiedere la promozione al grado successivo.

L'esame per i gradi primari può essere svolto presso la propria scuola (门派) o sotto la supervisione del proprio maestro, a condizione che questi siano riconosciuti e autorizzati dal Comitato dei Gradi e dei Livelli (段位委员会).

Criteri di valutazione:

Comprensione approfondita della ritualità e dell'etichetta del Kungfu Shaolin, con dimostrazione di un corretto comportamento morale.

Promozione ai Gradi dal 4°al 6° Duan (Intermedi):

Dopo aver acquisito le competenze previste per i gradi primari, è possibile richiedere la promozione ai gradi intermedi (4°- 6° Duan) presentando domanda al Comitato dei Gradi e dei Livelli o a enti da esso autorizzati.

7.Modalità di partecipazione alla formazione degli istruttori, compilazione della domanda e valutazione del grado tecnico

Sistema dei Gradi Duan del Kungfu Shaolin - Criteri di Valutazione

1.(1) Dal 4° al 6° Duan (Gradi Intermedi):

Possono richiedere l'accesso ai gradi intermedi i candidati che abbiano compiuto 18 anni di età e superato l'esame tecnico per i gradi primari. Coloro che padroneggiano i contenuti tecnici previsti per i gradi intermedi possono richiedere la promozione al grado successivo.

La domanda di avanzamento ai gradi intermedi deve essere presentata al **Comitato dei Gradi Duan** (段位委員会).

Criteri di valutazione:

Comprensione approfondita della ritualità e dell'etichetta del Kungfu Shaolin, con dimostrazione di un comportamento etico-morale integro e corretto.

Padronanza dei contenuti tecnici stabiliti dal Comitato dei Gradi Duan per il livello intermedio.

Promozione ai Gradi dal 7°al 9° Duan (Avanzati):

Dopo aver acquisito le competenze previste per i gradi intermedi, è possibile richiedere la promozione ai gradi avanzati (7°- 9° Duan) presentando domanda al Comitato dei Gradi Duan o a enti da esso autorizzati.

7.Modalità di partecipazione alla formazione degli istruttori, compilazione della domanda e valutazione del grado tecnico

Sistema dei Gradi Duan del Kungfu Shaolin - Criteri di Valutazione

1.(1) Dal 7° al 9° Duan (Gradi Avanzati):

Possono richiedere l'accesso ai gradi avanzati i candidati che abbiano superato l'esame tecnico per i gradi intermedi, abbiano compiuto 20 anni di età e padroneggino i contenuti tecnici previsti per i gradi superiori.

La domanda di avanzamento ai gradi avanzati deve essere presentata al **Comitato dei Gradi Duan** (段位委員会).

Criteri di valutazione:

Comprensione approfondita della ritualità e dell'etichetta del Kungfu Shaolin, con dimostrazione di un comportamento etico-morale esemplare e corretto.

Padronanza completa dei contenuti tecnici avanzati stabiliti dal Comitato dei Gradi Duan.

Ulteriori opportunità:

Dopo aver conseguito i gradi avanzati, i candidati possono:

Presentare domanda al Comitato dei Gradi Duan per svolgere attività didattiche o di mentoring, contribuendo a diffondere la cultura Shaolin tra gli allievi.

Richiedere di intraprendere percorsi di specializzazione avanzata e candidarsi come membri del Comitato dei Gradi Duan.

**7.Modalità di partecipazione alla formazione degli istruttori,
compilazione della domanda e valutazione del grado tecnico**

**Sistema dei Gradi Duan per Qigong, Meditazione Chan (Zen) e Medicina Tradizionale Cinese tutti di
Shaolin - Criteri di Valutazione**

2.(1) Dal 1° al 3° Duan (Gradi Primari):

Gli allievi che superano l'esame tecnico di ammissione e hanno compiuto **20 anni di età** ottengono l'idoneità all'accesso al sistema. Coloro che padroneggiano i contenuti tecnici previsti per il 3° Duan possono richiedere la promozione al grado successivo.

Gli esami per i gradi primari possono essere svolti presso la propria scuola (门派) o sotto la supervisione del proprio maestro, a condizione che questi siano **riconosciuti e autorizzati dal Comitato dei Gradi e dei Livelli** (段位委员会).

Criteri di valutazione:

Comprensione approfondita dei principi rituali ed etici delle discipline Shaolin, con dimostrazione di un comportamento morale integro e coerente.

Padronanza dei contenuti tecnici e teorici stabiliti dal Comitato dei Gradi e dei Livelli per il livello primario.

Promozione ai Gradi dal 4°al 6° Duan (Intermedi):

Dopo aver acquisito le competenze previste per i gradi primari, è possibile richiedere la promozione ai gradi intermedi (4°- 6° Duan) presentando domanda al **Comitato dei Gradi e dei Livelli** o a enti da esso autorizzati.

7.Modalità di partecipazione alla formazione degli istruttori, compilazione della domanda e valutazione del grado tecnico

Sistema dei Gradi Duan per Qigong, Meditazione Chan (Zen) e Medicina Tradizionale Cinese tutti di Shaolin - Criteri di Valutazione

2 (1). Dal 4° al 6° Duan (Gradi intermedi):

Possono richiedere l'accesso ai gradi intermedi i candidati che: Abbiano superato l'esame tecnico per i gradi primari; Abbiano compiuto **25 anni di età**; Padroneggino i contenuti tecnici e teorici previsti per i gradi intermedi. La domanda di avanzamento deve essere presentata al **Comitato dei Gradi Duan** (段位委员会).

Criteri di valutazione:

Comprensione profonda dei principi filosofici, etici e rituali delle discipline Shaolin, con dimostrazione di un **comportamento esemplare** e di leadership morale.

Padronanza eccellente dei contenuti tecnici intermedi stabiliti dal Comitato dei Gradi Duan, inclusi aspetti teorici e applicativi.

Ulteriori opportunità e responsabilità:

Dopo aver padroneggiato i contenuti appresi previsti per i gradi intermedi, stabiliti dal Comitato Duan Pin, è possibile presentare domanda al Comitato Duan Pin o all'istituzione designata dal Comitato Duan Pin per la promozione al settimo, ottavo e nono Duan .

7.Modalità di partecipazione alla formazione degli istruttori, compilazione della domanda e valutazione del grado tecnico

Sistema dei Gradi Duan per Qigong, Meditazione Chan (Zen) e Medicina Tradizionale Cinese tutti di Shaolin - Criteri di Valutazione

2 (1). Dal 7°al 9° Duan (Livelli Avanzati):

I candidati devono soddisfare i seguenti requisiti per richiedere l'avanzamento: Aver superato l'esame tecnico per i gradi intermedi (4° - 6° Duan);

Aver compiuto **28 anni di età**;

Dimostrare la piena padronanza dei contenuti tecnici e teorici previsti per i gradi avanzati.

La domanda di avanzamento deve essere presentata esclusivamente al **Comitato dei Gradi Duan** (段位委员会).

Criteri di Valutazione:

Comprensione profonda dell'eredità culturale Shaolin:

Dimostrare una conoscenza eccellente dei principi rituali, etici e filosofici delle discipline Shaolin;

Espressione di un comportamento esemplare e di integrità morale in ambito personale e professionale.

Eccellenza tecnica e teorica:

Padroneggiare contenuti tecnici e teorici avanzati, stabiliti dal Comitato dei Gradi Duan;

Capacità di applicare e trasmettere tali conoscenze in contesti pratici e didattici.

Opportunità Post-Conseguimento:

I detentori dei gradi dal 7°al 9° Duan possono:

Presentare domanda al Comitato dei Gradi Duan per **ricoprire ruoli didattici e di supervisione**;

Partecipare attivamente a progetti di ricerca e divulgazione della cultura Shaolin;

Candidarsi come **per l'ottenimento dei PIN**

8. Premio di Grado "DUAN"

L'esame con salto di grado

I candidati che padroneggiano appieno i contenuti degli esami di grado possono richiedere di sostenere prove di salto di grado. **Non esiste un limite al numero di gradi che è possibile saltare** negli esami di classificazione.



9. Valore delle qualifiche

Qualifiche di allenatore e operatore olistico

Qualifica di allenatore di Shaolin Kung Fu:

Possono candidarsi per la qualifica di allenatore coloro che possiedono una buona condotta morale, un grado di passaggio pari o superiore al 6° Duan e almeno 200 ore di esperienza come assistente istruttore.

Qualifica di allenatore di Shaolin Qigong:

Possono candidarsi per la qualifica di allenatore coloro che possiedono una buona condotta morale, un grado di passaggio pari o superiore al 6° Duan e più di 200 ore di esperienza come assistente istruttore.

Qualifiche di allenatore di shaolin Qi gong e di operatore olistico

Chiunque abbia una buona condotta morale, una qualifica di livello nono Duan o superiore e almeno 200 ore di esperienza come assistente istruttore o 500 ore come assistente operatore olistico può presentare domanda per la qualifica di istruttore e operatore olistico .

10. Riconoscimento dei livelli "PIN "

Criteri di valutazione

Livelli Pin e standard di valutazione

- (1) Dal 1° al 3° Pin costituiscono il livello preliminare. I candidati devono possedere integrità morale e, pur non avendo necessariamente una base pratica della cultura Shaolin di Zen, arti marziali e medicina, devono conoscerla e dimostrare la volontà di motivare più persone a contribuire alla trasmissione e allo sviluppo del Kungfu Shaolin. Possono unirsi al Comitato Gradi e Livelli (段位委员会) e al Centro di Cultura Shaolin in Italia per contribuire alla promozione della cultura Shaolin.
- (2) Dopo l'adesione al Comitato Gradi e Livelli e al Centro di Cultura Shaolin in Italia, sulla base della situazione concreta, il Comitato e il Centro assegneranno il superamento della valutazione per i livelli dal 1° al 3° Pin.

10. Riconoscimento dei livelli "PIN

"

Criteri di valutazione

2. (1) Dal 4° al 6° Pin costituiscono il livello intermedio.

Requisiti:

Condotta morale irreprensibile

Superamento della valutazione del livello preliminare (1° - 3° Pin) da almeno due anni

Impegno continuativo nella promozione della cultura Shaolin

Superamento della valutazione per i gradi intermedi (Duan)

Volontà di coinvolgere più persone nella trasmissione e nello sviluppo del Kungfu Shaolin

Dimostrazione di risultati tangibili e significativi nell'opera di promozione

(2) Sulla base della situazione concreta,

il Comitato Gradi e Livelli (段位委员会) e il Centro di Cultura Shaolin in Italia concederanno il superamento della valutazione per i livelli dal 4° al 5° Pin.

10. Riconoscimento dei livelli "PIN "

Criteri di valutazione

3. (1) Dal 7° al 9° Pin costituiscono il livello superiore.

Requisiti:

Condotta morale irrepreensibile

Superamento della valutazione del livello intermedio (4° - 6° Pin) da almeno tre anni

Impegno continuativo e risultati eccezionali nella promozione della cultura Shaolin

Superamento di tutti gli esami fino al 9° Duan

Volontà di coinvolgere più persone nella trasmissione e nello sviluppo del Kungfu Shaolin

(2) Sulla base della valutazione concreta,

il Comitato Gradi e Livelli (段品委员会) e il Centro di Cultura Shaolin in Italia:

Conferiranno il superamento della valutazione per i livelli dal 7° al 9° Pin

Nomina a **Consulente Permanente** del Comitato e del Centro

Il titolo rappresenta un **onore di altissimo prestigio** nel sistema di valori Shaolin

11. Livello PIN a titolo Onorario

Il titolo di **PIN Onorario** viene conferito a personalità che hanno contribuito in modo eccezionale alla diffusione del Kungfu Shaolin, come:

Promotori del Kungfu Shaolin in competizioni internazionali;

Ricercatori che abbiano realizzato contributi accademici fondamentali nella cultura Shaolin.

I gradi onorari (**7°, 8° o 9° Pin**) rappresentano un **simbolo di prestigio massimo**, destinato a motivare più persone a sostenere la trasmissione e l'evoluzione della cultura Shaolin.



12. Contenuto formativo

1 esame pratico

- 1 Shaolin Kung Fu: varie tecniche dei fondamentali, forma a mani nude, forma con armi, forma di un animale, forma di combattimento, applicazione dei movimenti ecc.
- 2 Shaolin Qigong: Shaolin Ba Duan Jin, Yi Jin Jing, Rou Quan, meditazione Chan, ecc.
- 3 Medicina tradizionale cinese: Tuina, digitopressione, coppettazione, moxibustione, ecc.

12. Contenuto formativo

2 esame teoria

1. Shaolin Kung Fu: la sua formazione e sviluppo, il suo ruolo nella società, il significato offensivo e difensivo dei movimenti e delle forme , spiegazioni dei movimenti e delle forme, il significato del Kung Fu e della meditazione Chan, il significato dell'allenamento esterno e dell'allenamento interno del Qi. Kung Fu e preservazione della salute, Kung Fu e combattimento reale.
2. Shaolin Qigong e Meditazione Chan: la formazione e lo sviluppo dello Shaolin Qigong e della meditazione Chan, e la loro importanza per la salute fisica e mentale. i Movimenti e le forme spiegati, e le parti del corpo specifiche a cui sono indirizzati i movimenti. Conoscenza buddista, teoria della meditazione Chan, ecc.
3. Medicina Tradizionale Cinese: Origine, sviluppo e formazione della Medicina Tradizionale Cinese. Origine e sviluppo delle malattie. Teorie dello Yin e dello Yang, dei Cinque Elementi, individua dei punti e dei meridiani. la pratica della Teoria delle tecniche di Tuina, digitopressione, coppettazione e moxibustione.

12. Contenuto formativo

3. Esame da allenatore

1 Allenatore di Shaolin Kung fu; Se si supera l'esame degli standard richiesti e di tutte le conoscenze, teoriche e pratiche acquisite, allora da quel momento in poi, l'allievo può dedicarsi all'insegnamento.

2 Allenatore di Shaolin Qigong e meditazione Chan (Zen); Se si supera l'esame degli standard richiesti e di tutte le conoscenze, teoriche e pratiche acquisite, allora da quel momento in poi, l'allievo può dedicarsi all'insegnamento.

3 Se si supera l'esame degli standard richiesti e di tutte le conoscenze, teoriche e pratiche acquisite, allora da quel momento in poi, l'allievo può dedicarsi all'insegnamento. È possibile anche equilibrare le persone che hanno uno squilibrio.

4 Se si supera l'esame degli standard richiesti e di tutte le conoscenze, teoriche e pratiche acquisite, allora da quel momento in poi, l'allievo può dedicarsi alla funzione di arbitro e giudice di atleti in gara.

12. Contenuto formativo

La struttura nucleo del sistema di Duan e Pin

La struttura nucleo del sistema di Duan e Pin di valutazione della qualità dello Shaolin Kung Fu, del Qigong e della medicina tradizionale cinese



12. Contenuto formativo

(1) Shaolin kung Fu

Impostazione Duan (dal 1 Duan al 9 Duan)

Duan Preliminare (1 Duan)

1. Tecniche di calcio oscillanti (直摆性腿法 - *Calci in oscillazione*)

Calcio frontale (正踢腿 - *Zheng Tī Tuǐ*)

Calcio interno incrociato (里合腿 - *Lǐ Hé Tuǐ*)

Calcio esterno oscillante (外摆腿 - *Wài Bǎi Tuǐ*)

Calcio laterale (侧踢腿 - *Cè Tī Tuǐ*)

2. Posizioni fondamentali (步法 - *Posizioni e passaggi*)

Posizione del cavaliere/posizione a cavallo (马步 - *Mǎ Bù*)

Posizione dell'arciere/posizione ad arco (弓步 - *Gōng Bù*)

Posizione vuota/posizione falsa (虚步 - *Xū Bù*)

Posizione di ritiro/posizione arretrata (卸步 - *Xiè Bù*)

Posizione di caduta/posizione accosciata (仆步 - *Pǔ Bù*)



12. Contenuto formativo

(1) Shaolin kung Fu Impostazione Duan (dal 1Duan al 9 Duan)

Duan Preliminare (2 Duan)

1. Tecniche di calcio oscillanti (直摆性腿法):

Calcio frontale (正踢腿 - Zhèng Tī Tuǐ)

Calcio interno incrociato (里合腿 - Lǐ Hé Tuǐ)

Calcio esterno oscillante (外摆腿 - Wài Bǎi Tuǐ)

Calcio laterale (侧踢腿 - Cè Tī Tuǐ)

2. Tecniche di calcio con movimento angolare (曲折性腿法):

Calcio a frusta/stile frusta (弹腿 - Tán Tuǐ)

Calcio di spinta/stile spinta (蹬腿 - Dēng Tuǐ)

3. Tecniche di calcio a spazzare (扫腿性腿法):

Spazzata frontale (前扫 - Qián Sǎo)

Spazzata posteriore (后扫 - Hòu Sǎo)

4. Posizioni fondamentali (步法):

Posizione del cavaliere (马步 - Mǎ Bù)

Posizione dell'arciere (弓步 - Gōng Bù)

Posizione vuota (虚步 - Xū Bù)

Posizione di ritiro (卸步 - Xiè Bù)

Posizione di caduta (仆步 - Pǔ Bù)



12. Contenuto formativo

(1) Shao lin kung Fu Impostazione Duan (dal 1 Duan al 9 Duan)

Duan Preliminare (3 Duan)

1. Tecniche di calcio oscillanti (直摆性腿法 - Zhí Bǎi Xìng Tuǐ Fǎ):

Calcio frontale (正踢腿 - Zhèng Tī Tuǐ)

Calcio interno incrociato (里合腿 - Lǐ Hé Tuǐ)

Calcio esterno oscillante (外摆腿 - Wài Bǎi Tuǐ)

Calcio laterale (侧踢腿 - Cè Tī Tuǐ)

2. Tecniche di calcio angolari (曲折性腿法 - Qū Zhé Xìng Tuǐ Fǎ):

Calcio a frusta (弹腿 - Tán Tuǐ)

Calcio di spinta (蹬腿 - Dēng Tuǐ)

3. Tecniche di calcio a spazzare (扫腿性腿法 - Sǎo Tuǐ Xìng Tuǐ Fǎ):

Spazzata anteriore (前扫 - Qián Sǎo)

Spazzata posteriore (后扫 - Hòu Sǎo)

4. Posizioni fondamentali (步法 - Bù Fǎ):

Posizione del cavallo (马步 - Mǎ Bù)

Posizione dell'arco (弓步 - Gōng Bù)

Posizione vuota (虚步 - Xū Bù)

Posizione d'abbassamento (卸步 - Xiè Bù)

Posizione di caduta (仆步 - Pū Bù)

12. Contenuto formativo

(1) Shao lin kung Fu Impostazione Duan (dal 1Duan al 9 Duan)

Duan medio (4Duan)

一、 Tecniche di calcio oscillanti (直摆性腿法 - Zhí Bǎi Xìng Tuǐ Fǎ):

Calcio frontale (正踢腿 - Zhèng Tī Tuǐ)

Calcio interno incrociato (里合腿 - Lǐ Hé Tuǐ)

Calcio esterno oscillante (外摆腿 - Wài Bǎi Tuǐ)

Calcio laterale (侧踢腿 - Cè Tī Tuǐ)

Calcio posteriore oscillante (后摆腿 - Hòu Bǎi Tuǐ)

二、 Tecniche di calcio angolari (曲折性腿法 - Qū Zhé Xìng Tuǐ Fǎ):

Calcio a frusta (弹腿 - Tán Tuǐ)

Calcio di spinta (蹬腿 - Dēng Tuǐ)

三、 Tecniche di calcio a spazzare (扫腿性腿法 - Sǎo Tuǐ Xìng Tuǐ Fǎ):

Spazzata anteriore (前扫 - Qián Sǎo)

Spazzata posteriore (后扫 - Hòu Sǎo)

Spazzata uncinata (勾扫 - Gōu Sǎo)

四、 Sequenze di passi e tecniche (步法 - Bù Fǎ):

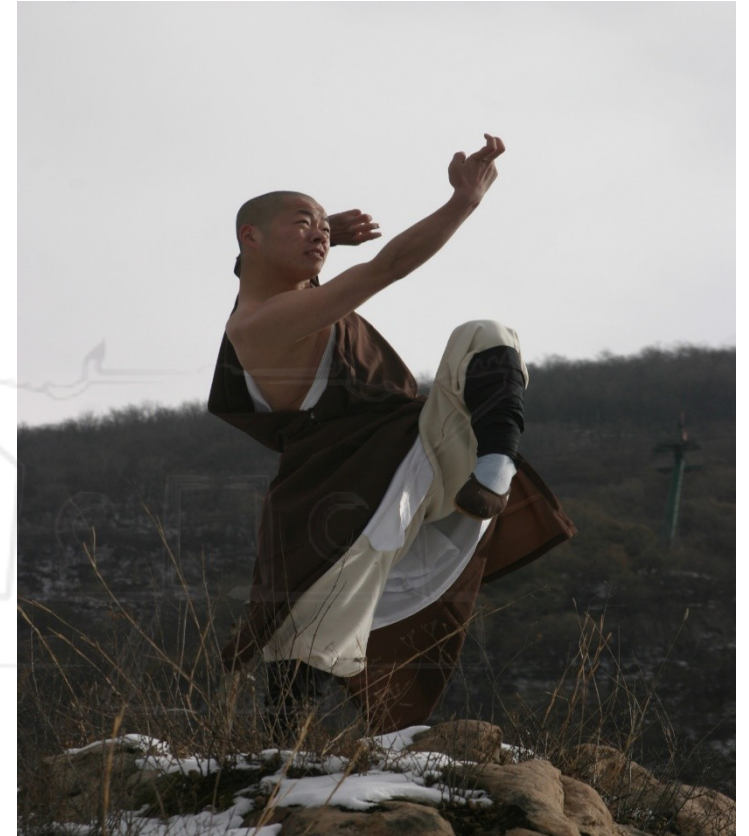
Transizione da posizione del cavallo a posizione dell'arco con calcio a frusta e pugno diretto (马步变弓步弹腿冲拳 - Mǎ Bù Biàn Gōng Bù Tán Tuǐ Chōng Quán)

Passo in avanti con rotolamento e pugno diretto (上步滚身冲拳 - Shàng Bù Gǔn Shēn Chōng Quán)

Passo dell'arco con movimento diagonale (弓步斜行 - Gōng Bù Xié Xíng)

五、 Forma (套路 - Tào Lù):

Serie di pugni concatenati (连环拳 - Lián Huán Quán)



12. Contenuto formativo

(1) Shao lin kung Fu Impostazione Duan (dal 1Duan al 9 Duan)

Duan medio (5Duan)

一、 Tecniche di calcio oscillanti (直摆性腿法 - Zhí bǎi xìng tuǐ fǎ):

Calcio frontale (正踢腿 - Zhèng tī tuǐ)

Calcio interno ad uncino (里合腿 - Lǐ hé tuǐ)

Calcio esterno ad uncino (外摆腿 - Wài bǎi tuǐ)

Calcio laterale (侧踢腿 - Cè tī tuǐ)

Calcio posteriore oscillante (后摆腿 - Hòu bǎi tuǐ)

二、 Tecniche di calcio in estensione (曲折性腿法 - Qūzhé xìng tuǐ fǎ)

Calcio a frusta (弹腿 - Tán tuǐ)

Calcio di spinta (蹬腿 - Dēng tuǐ)

三、 Tecniche di calcio in salto (跳跃腿法 - Tiàoyuè tuǐ fǎ):

Calcio doppio in salto (二起脚 - Èr qǐ jiǎo)

Calcio tornado (旋风脚 - Xuànfēng jiǎo)

Calcio esterno oscillante in salto (跳跃外摆脚 - Tiàoyuè wài bǎi jiǎo)

四、 Tecniche di calcio a spazzata (扫腿性腿法 - Sǎo tuǐ xìng tuǐ fǎ):

Spazzata anteriore (前扫 - Qián sǎo)

Spazzata posteriore (后扫 - Hòu sǎo)

Spazzata uncinata (勾扫 - Gōu sǎo)

五、 Sequenze di passi e tecniche (步法 - Bù fǎ):

Transizione da posizione del cavallo a posizione dell'arco con calcio a frusta e pugno diretto (马步变弓步弹腿冲拳 - Mǎ bù biàn gōng bù tán tuǐ chōng quán)

Passo in avanti con rotolamento e pugno diretto (上步滚身冲拳 - Shàng bù gǔn shēn chōng quán)

Passo dell'arco con movimento diagonale (弓步斜行 - Gōng bù xié xíng)

Presa e leva (刁劫 - Diāo jié)

六、 Forme (套路 - Tào lù):

Serie di pugni concatenati Shaolin (少林连环拳 - Shàolín liánhuán quán)

Sequenza Shaolin di schiena fluida (少林通背拳 - Shàolín tōngbèi quán)

Sequenza del Piccolo Hong (小洪拳 - Xiǎo hóng quán)



12. Contenuto formativo

(1) Shao lin kung Fu Impostazione Duan (dal 1 Duan al 9 Duan)

Duan medio (6 Duan)

一、 Tecniche di calcio oscillanti (直摆性腿法 - Zhí bǎi xìng tuǐ fǎ):

Calcio frontale (正踢腿 - Zhèng tī tuǐ)

Calcio interno ad uncino (里合腿 - Lǐ hé tuǐ)

Calcio esterno ad uncino (外摆腿 - Wài bǎi tuǐ)

Calcio laterale (侧踢腿 - Cè tī tuǐ)

Calcio posteriore oscillante (后摆腿 - Hòu bǎi tuǐ)

二、 Tecniche di calcio in estensione (曲折性腿法 - Qūzhé xìng tuǐ fǎ):

Calcio a frusta (弹腿 - Tán tuǐ)

Calcio di spinta (蹬腿 - Dēng tuǐ)

三、 Tecniche di calcio in salto (跳跃腿法 - Tiàoyuè tuǐ fǎ):

Calcio doppio in salto (二起脚 - Èr qǐ jiǎo)

Calcio tornado (旋风脚 - Xuànfēng jiǎo)

Calcio esterno oscillante in salto (跳跃外摆脚 - Tiàoyuè wài bǎi jiǎo)

四、 Tecniche di calcio a spazzare (扫腿性腿法 - Sǎo tuǐ xìng tuǐ fǎ):

Spazzata anteriore (前扫 - Qián sǎo)

Spazzata posteriore (后扫 - Hòu sǎo)

Spazzata uncinata (勾扫 - Gōu sǎo)

五、 Sequenze di passi e tecniche (步法 - Bù fǎ):

Transizione da posizione del cavallo a posizione dell'arco con calcio a frusta e pugno diretto (马步变弓步弹腿冲拳 - Mǎ bù biàn gōng bù tán tuǐ chōng quán)

Passo in avanti con rotolamento e pugno diretto (上步滚身冲拳 - Shàng bù gǔn shēn chōng quán)

Passo dell'arco con movimento diagonale (弓步斜行 - Gōng bù xié xíng)

Preso e leva (刁劫 - Diāo jié)

Frusta singola in posizione del cavallo (马步单鞭 - Mǎ bù dān biān)

Taglio con palmo in posizione di caduta (仆步切掌 - Pú bù qiē zhǎng)

六、 Forme (套路 - Tàolù):

Forme a mani nude (徒手套路 - Túshǒu tàolù):

Serie di pugni concatenati Shaolin (少林连环拳 - Shàolín liánhuán quán)

Pugni Shaolin di schiena fluida (少林通背拳 - Shàolín tōngbèi quán)

Sequenza del pugno rosso minore (小洪拳 - Xiǎo hóng quán)

Sequenza del pugno del grande arhat (大罗汉拳 - Dà luóhàn quán)

Sequenza delle sette stelle (七星拳 - Qīxīng quán)

Forme con armi (兵器套路 - Bīngqì tàolù):

Bastone della mano yin (阴手棍 - Yīn shǒu gùn)



12. Contenuto formativo

(1) Shao lin kung Fu Impostazione Duan (dal 1 Duan al 9 Duan) Duan superiore (7 Duan)

一、 Tecniche di calcio oscillanti (直摆性腿法 - Zhí bǎi xìng tuǐ fǎ):

Calcio frontale (正踢腿 - Zhèng tī tuǐ) - Calcio interno ad uncino (里合腿 - Lǐ hé tuǐ) - Calcio esterno ad uncino (外摆腿 - Wài bǎi tuǐ)

Calcio laterale (侧踢腿 - Cè tī tuǐ) - Calcio posteriore oscillante (后摆腿 - Hòu bǎi tuǐ)

二、 Tecniche di calcio in estensione (曲折性腿法 - Qūzhé xìng tuǐ fǎ):

Calcio a frusta (弹腿 - Tán tuǐ) - Calcio di spinta (蹬腿 - Dēng tuǐ)

三、 Tecniche di calcio in salto (跳跃腿法 - Tiàoyuè tuǐ fǎ):

Calcio doppio in salto (二起脚 - Èr qǐ jiǎo) - Calcio tornado (旋风脚 - Xuànfēng jiǎo) - Calcio esterno oscillante in salto (跳跃外摆脚 - Tiàoyuè wài bǎi jiǎo)

四、 Tecniche di calcio a spazzare (扫腿性腿法 - Sǎo tuǐ xìng tuǐ fǎ):

Spazzata anteriore (前扫 - Qián sǎo) - Spazzata posteriore (后扫 - Hòu sǎo) - Spazzata uncinata (勾扫 - Gōu sǎo)

五、 Sequenze di passi e tecniche (步法 - Bù fǎ):

Transizione da posizione del cavallo a posizione dell'arco con calcio a frusta e pugno diretto (马步变弓步弹腿冲拳 - Mǎ bù biàn gōng bù tán tuǐ chōng quán)

Passo in avanti con rotolamento e pugno diretto (上步滚身冲拳 - Shàng bù gǔn shēn chōng quán)

Passo dell'arco con movimento diagonale (弓步斜行 - Gōng bù xié xíng)

Presa e leva (刁劫 - Diāo jié)

Frusta singola in posizione del cavallo (马步单鞭 - Mǎ bù dān biān)

Taglio con palmo in posizione di caduta (朴步切掌 - Piáo bù qiē zhǎng)

Cuscino coricato (卧枕 - Wò zhěn)

Coda di scorpione (蝎子摆尾 - Xiēzi bǎi wěi)

六、 Forme (套路 - Tàolù):

Forme a mani nude (徒手套路 - Túshǒu tàolù):

Serie di pugni concatenati Shaolin (少林连环拳 - Shàolín liánhuán quán)

Pugni Shaolin di schiena fluida (少林通背拳 - Shàolín tōngbèi quán)

Sequenza del piccolo Hong (小洪拳 - Xiǎo hóng quán)

Sequenza del pugno del grande arhat (大罗汉拳 - Dà luóhàn quán)

Sequenza delle sette stelle (七星拳 - Qīxīng quán)

Forme con armi (兵器套路 - Bīngqì tàolù):

Bastone della mano yin (阴手棍 - Yīn shǒu gùn)

Sciabola singola del fiore di prugno (梅花单刀 - Méihuā dān dāo)

Bastone di fuoco (烧火棍 - Shāo huǒ gùn)

12. Contenuto formativo

(1) Shao lin kung Fu Impostazione Duan (dal 1 Duan al 9 Duan)

Duan superiore (8 Duan)

一、 Tecniche di calcio oscillanti (直摆性腿法 - Zhí bǎi xìng tuǐ fǎ):

Calcio frontale (正踢腿 - Zhèng tī tuǐ) - Calcio interno ad uncino (里合腿 - Lǐ hé tuǐ) - Calcio esterno ad uncino (外摆腿 - Wài bǎi tuǐ)

Calcio laterale (侧踢腿 - Cè tī tuǐ) - Calcio posteriore oscillante (后摆腿 - Hòu bǎi tuǐ)

二、 Tecniche di calcio in estensione (曲折性腿法 - Qūzhé xìng tuǐ fǎ):

Calcio a frusta (弹腿 - Tán tuǐ) - Calcio di spinta (蹬腿 - Dēng tuǐ)

三、 Tecniche di calcio in salto (跳跃腿法 - Tiàoyuè tuǐ fǎ):

Calcio doppio in salto (二起脚 - Èr qǐ jiǎo) - Calcio tornado (旋风脚 - Xuànfēng jiǎo) - Calcio esterno oscillante in salto (跳跃外摆脚 - Tiàoyuè wài bǎi jiǎo)

四、 Tecniche di calcio a spazzare (扫腿性腿法 - Sǎo tuǐ xìng tuǐ fǎ):

Spazzata anteriore (前扫 - Qián sǎo) - Spazzata posteriore (后扫 - Hòu sǎo) - Spazzata uncinata (勾扫 - Gōu sǎo)

五、 Sequenze di passi e tecniche (步法 - Bù fǎ):

Transizione da posizione del cavallo a posizione dell'arco con calcio a frusta e pugno diretto (马步变弓步弹腿冲拳 - Mǎ bù biàn gōng bù tán tuǐ chōng quán) - Passo in avanti con rotolamento e pugno diretto (上步滚身冲拳 - Shàng bù gǔn shēn chōng quán)

Passo dell'arco con movimento diagonale (弓步斜行 - Gōng bù xié xíng) - Presa e leva (刁劫 - Diāo jié) - Frusta singola in posizione del cavallo (马步单鞭 - Mǎ bù dān biān) - Taglio con palmo in posizione di caduta (朴步切掌 - Piáo bù qiē zhǎng) - Cuscino coricato (卧枕 - Wò zhěn) - Coda di scorpione (蝎子摆尾 - Xiēzi bǎi wěi)

六、 Forme (套路 - Tào lù):

Forme a mani nude (徒手套路 - Túshǒu tàolù):

Serie di pugni concatenati Shaolin (少林连环拳 - Shàolín liánhuán quán)

Pugni Shaolin di schiena fluida (少林通背拳 - Shàolín tōngbèi quán)

Sequenza del pugno rosso minore (小洪拳 - Xiǎo hóng quán)

Sequenza del pugno del grande arhat (大罗汉拳 - Dà luóhàn quán)

Sequenza delle sette stelle (七星拳 - Qīxīng quán)

Sequenza del pugno del grande Hong **oppure** pugno cannone (a scelta) (大洪拳 o 炮拳选一 - Dà hóng quán huò pào quán xuǎn yī)

Forme con armi (兵器套路 - Bīngqì tàolù):

Bastone della mano nascosta (阴手棍 - Yīn shǒu gùn)

Sciabola singola del fiore di prugno (梅花单刀 - Méihuā dān dāo)

Bastone da fuoco (烧火棍 - Shāo huǒ gùn)

Spada standard **oppure** bastone standard (a scelta) (规定剑 o 规定棍选一 - Guīdìng jiàn huò guīdìng gùn xuǎn yī)

12. Contenuto formativo

(1) Shao lin kung Fu Impostazione Duan (dal 1 Duan al 9 Duan)

Duan superiore (9 Duan)

一、 Tecniche di calcio oscillanti (直摆性腿法 - Zhí bǎi xìng tuǐ fǎ):

Calcio frontale (正踢腿 - Zhèng tī tuǐ) - Calcio interno ad uncino (里合腿 - Lǐ hé tuǐ) - Calcio esterno ad uncino (外摆腿 - Wài bǎi tuǐ) - Calcio laterale (侧踢腿 - Cè tī tuǐ)

Calcio posteriore oscillante (后摆腿 - Hòu bǎi tuǐ)

二、 Tecniche di calcio in estensione (曲折性腿法 - Qūzhé xìng tuǐ fǎ):

Calcio a frusta (弹腿 - Tán tuǐ) - Calcio di spinta (蹬腿 - Dēng tuǐ)

三、 Tecniche di calcio in salto (跳跃腿法 - Tiàoyuè tuǐ fǎ):

Calcio doppio in salto (二起脚 - Èr qǐ jiǎo) - Calcio tornado (旋风脚 - Xuànfēng jiǎo) - Calcio esterno oscillante in salto (跳跃外摆脚 - Tiàoyuè wài bǎi jiǎo)

四、 Tecniche di calcio a spazzare (扫腿性腿法 - Sǎo tuǐ xìng tuǐ fǎ):

Spazzata anteriore (前扫 - Qián sǎo) - Spazzata posteriore (后扫 - Hòu sǎo) - Spazzata uncinata (勾扫 - Gōu sǎo)

五、 Sequenze di passi e tecniche (步法 - Bù fǎ):

Transizione da posizione del cavallo a posizione dell'arco con calcio a frusta e pugno diretto (马步变弓步弹腿冲拳 - Mǎ bù biàn gōng bù tán tuǐ chōng quán) - Passo in avanti con rotolamento e pugno diretto (上步滚身冲拳 - Shàng bù gǔn shēn chōng quán) - Passo dell'arco con movimento diagonale (弓步斜行 - Gōng bù xié xíng)

Presca e leva (刁劫 - Diāo jié) - Frusta singola in posizione del cavallo (马步单鞭 - Mǎ bù dān biān) - Taglio con palmo in posizione di caduta (朴步切掌 - Páo bù qiē zhǎng) - Cuscino coricato (卧枕 - Wò zhěn) - Coda di scorpione (蝎子摆尾 - Xiēzi bǎi wěi)

六、 Forme (套路 - Tào lù):

Forme a mani nude (徒手套路 - Túshǒu tàolù):

Serie di pugni concatenati Shaolin (少林连环拳 - Shàolín liánhuán quán) - Pugni Shaolin di schiena fluida (少林通背拳 - Shàolín tōngbèi quán) - Sequenza del pugno rosso minore (小洪拳 - Xiǎo hóng quán) - Sequenza del pugno del grande arhat (大罗汉拳 - Dà luóhàn quán) - Sequenza delle sette stelle (七星拳 - Qīxīng quán) - Sequenza del pugno rosso maggiore oppure pugno cannone (a scelta) (大洪拳 o 炮拳选一 - Dà hóng quán huò pào quán xuǎn yī)

Forme con armi (兵器套路 - Bīngqì tàolù):

Bastone della mano nascosta (阴手棍 - Yīn shǒu gùn) - Sciabola singola del fiore di prugno (梅花单刀 - Méihuā dān dāo) - Bastone da fuoco (烧火棍 - Shāo huǒ gùn) - Spada standard oppure bastone standard (a scelta) (规定剑 o 规定棍选一 - Guīdìng jiàn huò guīdìng gùn xuǎn yī)

七、 Aspetti tecnici (技术性 - Jìshù xìng):

Compattezza (紧凑 - Jǐncòu) - Ritmo (节奏 - Jiézòu) - Significato marziale (攻防含义 - Gōngfáng hányì) - Emissione della forza (发力 - Fā lì) - Estetica tradizionale (味道 - Wèidao)

八、 Perfezionamento avanzato:

Dopo il conseguimento del 9° Duan, è possibile intraprendere percorsi di specializzazione avanzata e ricoprire ruoli didattici o di ricerca presso il Comitato dei Gradi Duan.

12. Contenuto formativo

(2) preservazione della salute di Qi Gong di Shaolin Impostazione Duan (dal 1 Duan al 9 Duan)

Duan Preliminare (1 Duan)

Esercizi individuali (单练式 - Dān liàn shì):

Stiramento dei tre meridiani Yin della mano

(手三阴拉筋式 - Shǒu sān yīn lā jīn shì)

Stiramento dei tre meridiani Yang della mano

(手三阳拉筋式 - Shǒu sān yáng lā jīn shì)

Posizione della tigre affamata che cattura la preda (饿虎扑食式 - È hǔ pū shí shì)

Zhan Zhuang (站桩):

«Abbracciare l'albero» 10 minuti

Meditazione seduta (坐禅 - Zuò chán):

15 minuti



12. Contenuto formativo

(2) preservazione della salute di Qi Gong di Shaolin Impostazione Duan (dal 1 Duan al 9 Duan)

Duan Preliminare (2 Duan)

1. Esercizi individuali (单练式 - Dān liàn shì):

Stiramento dei tre meridiani Yin della mano (手三阴拉筋式 - Shǒu sān yīn lā jīn shì)

Stiramento dei tre meridiani Yang della mano (手三阳拉筋式 - Shǒu sān yáng lā jīn shì)

Posizione della tigre affamata che cattura la preda (饿虎扑食式 - È hǔ pū shí shì)

Percussione del punto Dazhui (敲打大椎式 - Qiāo dǎ dà zhuī shì) [Nota: Dazhui (GV14) punto dell'Agopuntura]

2. Baduanjin (八段锦 - Bā duàn jǐn):

Primi tre esercizi (前三个动作 - Qián sān gè dòng zuò)

Sollevare il cielo con le mani (双手托天理三焦 - Shuāng shǒu tuō tiān lǐ sān jiāo)

Tirare l'arco per colpire l'aquila (左右开弓似射雕 - Zuǒ yòu kāi gōng sì shè diāo)

Alzare le braccia per regolare milza e stomaco (调理脾胃须单举 - Tiáo lǐ pí wèi xū dān jǔ)

3. Zhan Zhuang (站桩 - Zhàn zhuāng):

10 minuti

4. Meditazione seduta (坐禅 - Zuò chán):

15 minuti

12. Contenuto formativo

(2) preservazione della salute di Qi Gong di Shaolin Impostazione Duan (dal 1 Duan al 9 Duan)

Duan Preliminare (3 Duan)

1. Esercizi individuali (单练式 - Dān liàn shì):

Stiramento dei tre meridiani Yin della mano (手三阴拉筋式 - Shǒu sān yīn lā jīn shì)

Stiramento dei tre meridiani Yang della mano (手三阳拉筋式 - Shǒu sān yáng lā jīn shì)

Posizione della tigre affamata che cattura la preda (饿虎扑食式 - È hǔ pū shí shì)

Percussione del punto Dazhui (敲打大椎式 - Qiāo dǎ dà zhuī shì) [punto GV14 dell'agopuntura]

2. Baduanjin (八段锦 - Bā duàn jǐn):

Primi sei esercizi (前六个动作 - Qián liù gè dòng zuò)

Sollevare il cielo con le mani (双手托天理三焦 - Shuāng shǒu tuō tiān lǐ sān jiāo)

Tirare l'arco per colpire l'aquila (左右开弓似射雕 - Zuǒ yòu kāi gōng sì shè diāo)

Alzare le braccia per regolare milza e stomaco (调理脾胃须单举 - Tiáo lǐ pí wèi xū dān jǔ)

Guardare all'indietro per prevenire le cinque fatiche e sette danni (五劳七伤往后瞧 - Wǔ láo qī shāng wǎng hòu qiáo)

Scuotere testa e coda per eliminare il calore cardiaco (摇头摆尾去心火 - Yáo tóu bǎi wěi qù xīn huǒ)

Toccarsi i piedi con le mani per rinforzare reni e vita (双手攀足固肾腰 - Shuāng shǒu pān zú gù shèn yāo)

3. Zhan Zhuang (站桩 - Zhàn zhuāng):

15 minuti

4. Meditazione seduta (坐禅 - Zuò chán):

20 minuti

12. Contenuto formativo

(2) preservazione della salute di Qi Gong di Shaolin Impostazione Duan (dal 1 Duan al 9 Duan)

Duan intermedia (4 Duan)

1. Esercizi individuali (单练式 - Dān liàn shì):

Stiramento dei tre meridiani Yin della mano (手三阴拉筋式 - Shǒu sān yīn lā jīn shì)

Stiramento dei tre meridiani Yang della mano (手三阳拉筋式 - Shǒu sān yáng lā jīn shì)

Posizione della tigre affamata che cattura la preda (饿虎扑食式 - È hǔ pū shí shì)

Percussione del punto Dazhui (敲打大椎式 - Qiāo dǎ dà zhuī shì) [punto GV14 dell'agopuntura]

Regolazione dei tre riscaldatori (调理三焦式 - Tiáo lǐ sān jiāo shì)

2. Baduanjin (八段锦 - Bā duàn jǐn):

Tutti e otto gli esercizi (全部动作 - Quánbù dòngzuò)

Sollevare il cielo con le mani (双手托天理三焦 - Shuāng shǒu tuō tiān lǐ sān jiāo)

Tirare l'arco per colpire l'aquila (左右开弓似射雕 - Zuǒ yòu kāi gōng sì shè diāo)

Alzare le braccia per regolare milza e stomaco (调理脾胃须单举 - Tiáo lǐ pí wèi xū dān jǔ)

Guardare all'indietro per prevenire le cinque fatiche e sette danni (五劳七伤往后瞧 - Wǔ láo qī shāng wǎng hòu qiáo)

Scuotere testa e coda per eliminare il calore cardiaco (摇头摆尾去心火 - Yáo tóu bǎi wěi qù xīn huǒ)

Toccarsi i piedi con le mani per rinforzare reni e vita (双手攀足固肾腰 - Shuāng shǒu pān zú gù shèn yāo)

Serrare i pugni con occhi furiosi per aumentare la forza (攒拳怒目增气力 - Cuán quán nù mù zēng qì lì)

Sollevare e abbassare i talloni per curare le malattie (背后七颠百病消 - Bèi hòu qī diān bǎi bìng xiāo)

3. Zhan Zhuang (站桩 - Zhàn zhuāng):

«Abbracciare l'albero» 15 minuti

4. Meditazione seduta (坐禅 - Zuò chán):

25 minuti

12. Contenuto formativo

(2) preservazione della salute di Qi Gong di Shaolin Impostazione Duan (dal 1 Duan al 9 Duan)

Duan intermedia (5 Duan)

1. Esercizi individuali (单练式 - Dān liàn shì):

Stiramento dei tre meridiani Yin della mano (手三阴拉筋式 - Shǒu sān yīn lā jīn shì)

Stiramento dei tre meridiani Yang della mano (手三阳拉筋式 - Shǒu sān yáng lā jīn shì)

Posizione della tigre affamata che cattura la preda (饿虎扑食式 - È hǔ pū shí shì)

Percussione del punto Dazhui (敲打大椎式 - Qiāo dǎ dà zhuī shì) [punto GV14 dell'agopuntura]

Regolazione dei tre riscaldatori (调理三焦式 - Tiáo lǐ sān jiāo shì)

2. Baduanjin (八段锦 - Bā duàn jǐn):

Tutti e otto gli esercizi (全部动作 - Quánbù dòngzuò)

Sollevare il cielo con le mani (双手托天理三焦 - Shuāng shǒu tuō tiān lǐ sān jiāo)

Tirare l'arco per colpire l'aquila (左右开弓似射雕 - Zuǒ yòu kāi gōng sì shè diāo)

Alzare le braccia per regolare milza e stomaco (调理脾胃须单举 - Tiáo lǐ pí wèi xū dān jǔ)

Guardare all'indietro per prevenire le cinque fatiche e sette danni (五劳七伤往后瞧 - Wǔ láo qī shāng wǎng hòu qiáo)

Scuotere testa e coda per eliminare il calore cardiaco (摇头摆尾去心火 - Yáo tóu bǎi wěi qù xīn huǒ)

Toccarsi i piedi con le mani per rinforzare reni e vita (双手攀足固肾腰 - Shuāng shǒu pān zú gù shèn yāo)

Serrare i pugni con occhi furiosi per aumentare la forza (攒拳怒目增气力 - Cuán quán nù mù zēng qì lì)

Sollevare e abbassare i talloni per curare le malattie (背后七颠百病消 - Bèi hòu qī diān bǎi bìng xiāo)

3. Yijinjing (易筋经 - Yì jīn jīng):

Primi quattro esercizi (前四个动作 - Qián sì gè dòngzuò)

Weituo offre il pestello (韦驮献杵第一势 - Wéitúo xiàn chǔ dì yī shì)

Weituo offre il pestello - seconda variazione (韦驮献杵第二势 - Wéitúo xiàn chǔ dì èr shì)

Weituo offre il pestello - terza variazione (韦驮献杵第三势 - Wéitúo xiàn chǔ dì sān shì)

Afferrare una stella e scambiare la stella celeste (摘星换斗势 - Zhāi xīng huàn dòu shì)

4. Zhan Zhuang (站桩 - Zhàn zhuāng):

15 minuti

5. Meditazione seduta (坐禅 - Zuò chán):

25 minuti

12. Contenuto formativo

(2) preservazione della salute di Qi Gong di Shaolin Impostazione Duan (dal 1 Duan al 9 Duan)

Duan intermedia (6 Duan)

1. Esercizi individuali (单练式 - Dān liàn shì):

Stiramento dei tre meridiani Yin della mano (手三阴拉筋式 - Shǒu sān yīn lā jīn shì)

Stiramento dei tre meridiani Yang della mano (手三阳拉筋式 - Shǒu sān yáng lā jīn shì)

Posizione della tigre affamata che cattura la preda (饿虎扑食式 - È hǔ pū shí shì)

Percussione del punto Dazhui (敲打大椎式 - Qiāo dǎ dà zhuī shì) [punto GV14 dell'agopuntura]

Regolazione dei tre riscaldatori (调理三焦式 - Tiáo lǐ sān jiāo shì)

2. Baduanjin (八段锦 - Bā duàn jǐn):

Tutti e otto gli esercizi (全部动作 - Quánbù dòngzuò)

Sollevare il cielo con le mani (双手托天理三焦 - Shuāng shǒu tuō tiān lǐ sān jiāo)

Tirare l'arco per colpire l'aquila (左右开弓似射雕 - Zuǒ yòu kāi gōng sì shè diāo)

Alzare le braccia per regolare milza e stomaco (调理脾胃须单举 - Tiáo lǐ pí wèi xū dān jǔ)

Guardare all'indietro per prevenire le cinque fatiche e sette danni (五劳七伤往后瞧 - Wǔ láo qī shāng wǎng hòu qiáo)

Scuotere testa e coda per eliminare il calore cardiaco (摇头摆尾去心火 - Yáo tóu bǎi wěi qù xīn huǒ)

Toccarsi i piedi con le mani per rinforzare reni e vita (双手攀足固肾腰 - Shuāng shǒu pān zú gù shèn yāo)

Serrare i pugni con occhi furiosi per aumentare la forza (攒拳怒目增气力 - Cuán quán nù mù zēng qì lì)

Sollevare e abbassare i talloni per curare le malattie (背后七颠百病消 - Bèi hòu qī diān bǎi bìng xiāo)

3. Yijinjing (易筋经 - Yì jīn jīng):

Primi otto esercizi (前八个动作 - Qián bā gè dòngzuò)

Weituo offre il pestello (韦驮献杵第一势 - Wéitúo xiàn chǔ dì yī shì)

Weituo offre il pestello - seconda variazione (韦驮献杵第二势 - Wéitúo xiàn chǔ dì èr shì)

Weituo offre il pestello - terza variazione (韦驮献杵第三势 - Wéitúo xiàn chǔ dì sān shì)

Afferrare una stella e scambiare la stella celeste (摘星换斗势 - Zhāi xīng huàn dòu shì)

Tirare la coda di una mucca da nove bufale (倒拽九牛尾势 - Dào zhuài jiǔ niú wěi shì)

Spingere le palme come ali di fenice (出爪亮翅势 - Chū zhǎo liàng chì shì)

Nove fantasmi tirano il coltello (九鬼拔马刀势 - Jiǔ guǐ bá mǎ dāo shì)

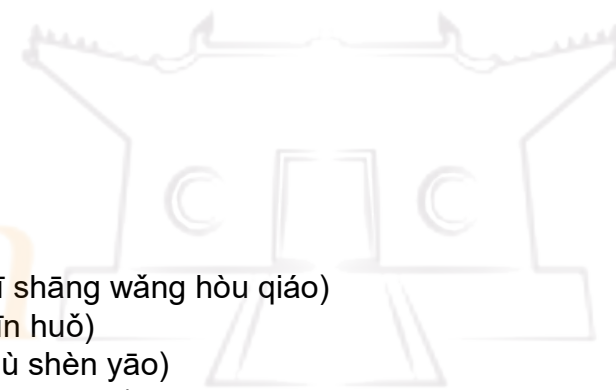
Le tre piastre cadono a terra (三盘落地势 - Sān pán luò dì shì)

4. Zhan Zhuang (站桩 - Zhàn zhuāng):

«Abbracciare l'albero» 20 minuti

5. Meditazione seduta (坐禅 - Zuò chán):

30 minuti



12. Contenuto formativo

(2) preservazione della salute di Qi Gong di Shaolin Impostazione Duan (dal 1 Duan al 9 Duan)

Duan intermedia (7 Duan)

1. Esercizi individuali (单练式 - Dān liàn shì):

Stiramento dei tre meridiani Yin della mano (手三阴拉筋式 - Shǒu sān yīn lā jīn shì)

Stiramento dei tre meridiani Yang della mano (手三阳拉筋式 - Shǒu sān yáng lā jīn shì)

Posizione della tigre affamata che cattura la preda (饿虎扑食式 - È hǔ pū shí shì)

Percussione del punto Dazhui (敲打大椎式 - Qiāo dǎ dà zhuī shì) [punto GV14 dell'agopuntura]

Regolazione dei tre riscaldatori (调理三焦式 - Tiáo lǐ sān jiāo shì)

2. Baduanjin (八段锦 - Bā duàn jǐn):

Tutti e otto gli esercizi (全部动作 - Quánbù dòngzuò)

Sollevare il cielo con le mani (双手托天理三焦 - Shuāng shǒu tuō tiān lǐ sān jiāo)

Tirare l'arco per colpire l'aquila (左右开弓似射雕 - Zuǒ yòu kāi gōng sì shè diāo)

Alzare le braccia per regolare milza e stomaco (调理脾胃须单举 - Tiáo lǐ pí wèi xū dān jǔ)

Guardare all'indietro per prevenire le cinque fatiche e sette danni (五劳七伤往后瞧 - Wǔ láo qī shāng wǎng hòu qiáo)

Scuotere testa e coda per eliminare il calore cardiaco (摇头摆尾去心火 - Yáo tóu bǎi wěi qù xīn huǒ)

Toccarsi i piedi con le mani per rinforzare reni e vita (双手攀足固肾腰 - Shuāng shǒu pān zú gù shèn yāo)

Serrare i pugni con occhi furiosi per aumentare la forza (攒拳怒目增气力 - Cuán quán nù mù zēng qì lì)

Sollevare e abbassare i talloni per curare le malattie (背后七颠百病消 - Bèi hòu qī diān bǎi bìng xiāo)

3. Yijinjing (易筋经 - Yì jīn jīng):

Tutti i dodici esercizi (全部动作 - Quánbù dòngzuò)

Weituo offre il pestello (韦驮献杵第一势 - Wéituó xiàn chǔ dì yī shì)

Weituo offre il pestello - seconda variazione (韦驮献杵第二势 - Wéituó xiàn chǔ dì èr shì)

Weituo offre il pestello - terza variazione (韦驮献杵第三势 - Wéituó xiàn chǔ dì sān shì)

Afferrare una stella e scambiare la stella celeste (摘星换斗势 - Zhāi xīng huàn dòu shì)

Tirare la coda di una mucca da nove bufale (倒拽九牛尾势 - Dào zhuài jiǔ niú wěi shì)

Spingere le palme come ali di fenice (出爪亮翅势 - Chū zhǎo liàng chì shì)

Nove fantasmi tirano il coltello (九鬼拔马刀势 - Jiǔ guǐ bá mǎ dāo shì)

Le tre piastre cadono a terra (三盘落地势 - Sān pán luò dì shì)

Stirare il dorso come drago (青龙探爪势 - Qīng lóng tàn zhǎo shì)

Il tigre si tuffa sulla preda (卧虎扑食势 - Wò hǔ pū shí shì)

Chinarsi in segno di riverenza (打躬势 - Dǎ gōng shì)

Oscillare la coda (掉尾势 - Diào wěi shì)

4. Zhan Zhuang (站桩 - Zhàn zhuāng):

«Abbracciare l'albero» 20 minuti

5. Meditazione seduta (坐禅 - Zuò chán):

35 minuti

6. Tecniche di massaggio cinese (推拿手法 - Tuī ná shǒu fǎ):

Tecniche base di Tui Na

12.Contenuto formativo

(2) preservazione della salute di Qi Gong di Shaolin Impostazione Duan (dal 1Duan al 9 Duan)

Duan intermedia (8 Duan)

1. Esercizi individuali (单练式 - Dān liàn shì):

Stiramento dei tre meridiani Yin della mano (手三阴拉筋式 - Shǒu sān yīn lā jīn shì)

Stiramento dei tre meridiani Yang della mano (手三阳拉筋式 - Shǒu sān yáng lā jīn shì)

Posizione della tigre affamata che cattura la preda (饿虎扑食式 - È hǔ pū shí shì)

Percussione del punto Dazhui (敲打大椎式 - Qiāo dǎ dà zhuī shì) [punto GV14 dell'agopuntura]

Regolazione dei tre riscaldatori (调理三焦式 - Tiáo lǐ sān jiāo shì)

2. Baduanjin (八段锦 - Bā duàn jǐn):

Tutti e otto gli esercizi (全部动作 - Quánbù dòngzuò)

Sollevare il cielo con le mani (双手托天理三焦 - Shuāng shǒu tuō tiān lǐ sān jiāo)

Tirare l'arco per colpire l'aquila (左右开弓似射雕 - Zuǒ yòu kāi gōng sì shè diāo)

Alzare le braccia per regolare milza e stomaco (调理脾胃须单举 - Tiáo lǐ pí wèi xū dān jǔ)

Guardare all'indietro per prevenire le cinque fatiche e sette danni (五劳七伤往后瞧 - Wǔ láo qī shāng wǎng hòu qiáo)

Scuotere testa e coda per eliminare il calore cardiaco (摇头摆尾去心火 - Yáo tóu bǎi wěi qù xīn huǒ)

Toccarsi i piedi con le mani per rinforzare reni e vita (双手攀足固肾腰 - Shuāng shǒu pān zú gù shèn yāo)

Serrare i pugni con occhi furiosi per aumentare la forza (攒拳怒目增气力 - Cuán quán nù mù zēng qì lì)

Sollevare e abbassare i talloni per curare le malattie (背后七颠百病消 - Bèi hòu qī diān bǎi bìng xiāo)

3. Yijinjing (易筋经 - Yì jīn jīng):

Tutti i dodici esercizi (全部动作 - Quánbù dòngzuò)

Weituo offre il pestello (韦驮献杵第一势 - Wéituó xiàn chǔ dì yī shì)

Weituo offre il pestello - seconda variazione (韦驮献杵第二势 - Wéituó xiàn chǔ dì èr shì)

Weituo offre il pestello - terza variazione (韦驮献杵第三势 - Wéituó xiàn chǔ dì sān shì)

Afferrare una stella e scambiare la stella celeste (摘星换斗势 - Zhāi xīng huàn dòu shì)

Tirare la coda di una mucca da nove bufale (倒拽九牛尾势 - Dào zhuài jiǔ niú wěi shì)

Spingere le palme come ali di fenice (出爪亮翅势 - Chū zhǎo liàng chì shì)

Nove fantasmi tirano il coltello (九鬼拔马刀势 - Jiǔ guǐ bá mǎ dāo shì)

Le tre piastre cadono a terra (三盘落地势 - Sān pán luò dì shì)

Stirare il dorso come drago (青龙探爪势 - Qīng lóng tàn zhǎo shì)

Il tigre si tuffa sulla preda (卧虎扑食势 - Wò hǔ pū shí shì)

Chinarsi in segno di riverenza (打躬势 - Dǎ gōng shì)

Oscillare la coda (掉尾势 - Diào wěi shì)

4. Zhan Zhuang (站桩 - Zhàn zhuāng):

25 minuti

5. Meditazione seduta (坐禅 - Zuò chán):

40 minuti

6. Tecniche di medicina tradizionale cinese (中医 - Zhōng yī):

Tecniche di massaggio cinese (推拿手法 - Tuī ná shǒu fǎ)

Tecniche di coppettazione (拔罐手法 - Bá guǎn shǒu fǎ)

Tecniche di moxibustione (艾灸手法 - Ài jiǔ shǒu fǎ)

12. Contenuto formativo

(2) preservazione della salute di Qi Gong di Shaolin Impostazione Duan (dal 1 Duan al 9 Duan)

Duan intermedio (9 Duan)

1. Esercizi individuali (单练式 - Dān liàn shì):

Stiramento dei tre meridiani Yin della mano (手三阴拉筋式 - Shǒu sān yīn lā jīn shì)
Stiramento dei tre meridiani Yang della mano (手三阳拉筋式 - Shǒu sān yáng lā jīn shì)
Posizione della tigre affamata che cattura la preda (饿虎扑食式 - È hǔ pū shí shì)
Percussione del punto Dazhui (敲打大椎式 - Qiāo dǎ dà zhuī shì) [punto GV14 dell'agopuntura]
Regolazione dei tre riscaldatori (调理三焦式 - Tiáo lǐ sān jiāo shì)

2. Baduanjin (八段锦 - Bā duàn jīn):

Tutti e otto gli esercizi (全部动作 - Quánbù dòngzuò)

3. Yijinjing (易筋经 - Yì jīn jīng):

Tutti i dodici esercizi (全部动作 - Quánbù dòngzuò)

4. Zhan Zhuang (站桩 - Zhàn zhuāng):

«Abbracciare l'albero» 25 minuti

5. Meditazione seduta (坐禅 - Zuò chán):

40 minuti

6. Tecniche di medicina tradizionale cinese (中医 - Zhōng yī):

Tecniche di massaggio cinese (推拿手法 - Tuī ná shǒu fǎ)

Tecniche di coppettazione (拔罐手法 - Bá guǎn shǒu fǎ)

Tecniche di moxibustione (艾灸手法 - Ài jiǔ shǒu fǎ)

7. Aspetti tecnici (技术性 - Jìshù xìng):

7.1 Sequenze di Qigong (气功套路 - Qìgōng tàolù):

Precisione dei movimenti (动作的标准性 - Dòngzuò de biāozhǔn xìng)

Corrispondenza tra movimenti e meridiani/punti di agopuntura (动作与经络穴位的准确性 - Dòngzuò yǔ jīngluò xuéwèi de zhǔnquè xìng)

Integrazione tra movimenti e qi (动作与气的结合 - Dòngzuò yǔ qì de jiéhé)

Integrazione tra movimenti e intenzione (动作与意念的结合 - Dòngzuò yǔ yìniàn de jiéhé)

7.2 Medicina tradizionale cinese (中医 - Zhōng yī):

Intensità della pressione nel massaggio Tuina (推拿手法的力度 - Tuī ná shǒu fǎ de lìdù)

Precisione nella localizzazione dei punti (穴位的准确性 - Xuéwèi de zhǔnquè xìng)

Resistenza fisica nel applicare le tecniche (持久性 - Chǐjiǔ xìng)

Principi e metodi operativi di coppettazione e moxibustione (拔罐、艾灸手法的操作要领, 原理 - Báguǎn, àijiǔ shǒu fǎ de cāozuò yàolǐng, yuánlǐ)

8. Perfezionamento avanzato:

Dopo il conseguimento del 9° Duan, è possibile intraprendere percorsi di specializzazione avanzata e ricoprire ruoli didattici o di ricerca presso il Comitato dei Gradi Duan.



12. Contenuto formativo

(3) Impostazione Pin (dal 1Pin al 9 Pin)

Pin Preliminare (1Pin)

Condotta morale irreprensibile, impegnati attivamente nella trasmissione e nello sviluppo della cultura Shaolin.



(3) Impostazione Pin (dal 1Pin al 9 Pin)

12. Contenuto formativo

Pin Preliminare
(2Pin)

Condotta morale irreprensibile, con una profonda conoscenza della cultura Shaolin, ha aderito al Comitato Europeo dei Gradi e dei Livelli Shaolin e al Centro di Cultura Shaolin in Italia, dedicandosi attivamente alla preservazione e allo sviluppo della cultura Shaolin, ottenendo risultati evidenti e prestigiosi nella sua diffusione e trasmissione.



12. Contenuto formativo

(3) Impostazione Pin (dal 1Pin al 9 Pin)

Pin Preliminare (3Pin) Condotta morale irreprensibile, ha iniziato lo studio della teoria e della pratica del Kung Fu Shaolin, del Qigong Shaolin o della meditazione Zen, ha aderito al Comitato Europeo dei Gradi e dei Livelli Shaolin e al Centro di Cultura Shaolin in Italia, dedicandosi attivamente alla trasmissione e allo sviluppo della cultura Shaolin, contribuendo in modo significativo alla sua promozione. Partecipa attivamente o si impegna nell'organizzazione di eventi e competizioni organizzati dal Comitato Europeo dei Gradi e dei Livelli Shaolin e dal Centro di Cultura Shaolin in Italia.



12. Contenuto formativo

Pin intermedia (4Pin)

(3) Impostazione Pin (dal 1Pin al 9 Pin)

Condotta morale irreprensibile, ha padroneggiato le teorie e le pratiche fondamentali del Kung Fu Shaolin, del Qigong Shaolin o della meditazione chan. Ha partecipato attivamente ad organizzare le competizioni e le attività del Comitato Europeo dei Gradi e dei Livelli Shaolin e del Centro di Cultura Shaolin in Italia, si dedica da tempo alla trasmissione e allo sviluppo della cultura Shaolin, ottenendo risultati notevoli nella sua promozione. Partecipa attivamente o contribuisce all'organizzazione di eventi e competizioni promossi dal Comitato Europeo dei Gradi e dei Livelli Shaolin e dal Centro di Cultura Shaolin in Italia, collaborando con queste istituzioni per la realizzazione di iniziative culturali.



12. Contenuto formativo

(3) Impostazione Pin (dal 1Pin al 9 Pin)

Pin intermedia (5Pin)

Integrità morale, padronanza delle teorie e pratiche fondamentali del Kung Fu Shaolin, del Qigong Shaolin o della meditazione chan. Membro del **Comitato Europeo dei Gradi e dei Livelli Shaolin** e del **Centro di Cultura Shaolin in Italia**, impegnato da anni nella trasmissione e nello sviluppo della cultura Shaolin, con **contributi eccezionali** alla sua diffusione. Partecipa attivamente e/o organizza eventi e competizioni promossi da queste istituzioni, collaborando strettamente con esse per la realizzazione di iniziative culturali.



12. Contenuto formativo

Pin intermedia (6Pin)

Integrità morale, membro del **Comitato Europeo dei Gradi e dei Livelli Shaolin** e del **Centro di Cultura Shaolin in Italia**, impegnato da anni nella trasmissione e sviluppo della cultura Shaolin, con **contributi eccezionali** alla sua diffusione. Partecipa attivamente e/o organizza eventi e competizioni promossi da queste istituzioni, collaborando strettamente per la realizzazione di iniziative culturali.

(3) Impostazione Pin (dal 1Pin al 9 Pin)



12. Contenuto formativo

(3) Impostazione Pin (dal 1Pin al 9 Pin)

Pin superiore (7Pin)

Integrità morale, membro del **Comitato Europeo dei Gradi e dei Livelli Shaolin** e del **Centro di Cultura Shaolin in Italia**, impegnato da anni nella trasmissione e sviluppo della cultura Shaolin, con **contributi eccezionali** alla sua diffusione.

Partecipa attivamente e/o organizza eventi e competizioni promossi da queste istituzioni, collaborando strettamente per la realizzazione di iniziative culturali.



12. Contenuto formativo

(3) Impostazione Pin (dal 1Pin al 9 Pin)

Pin superiore (8Pin)

Integrità morale, ha conseguito l'8° **Duan** in Kung Fu Shaolin, Qigong Shaolin o meditazione Zen. Membro del **Comitato Europeo dei Gradi e dei Livelli Shaolin** e del **Centro di Cultura Shaolin in Italia**, da anni impegnato nella trasmissione e nello sviluppo della cultura Shaolin, con **contributi eccezionali** alla sua promozione. Partecipa attivamente all'organizzazione di eventi e competizioni, collabora strettamente con le istituzioni per la realizzazione di progetti culturali e ha contribuito alla pubblicazione di **libri o video sulla cultura Shaolin di chan, arti marziali e medicina**. Questo livello è un simbolo di grande onore e sarà sempre un consigliere del Centro Culturale Shaolin Italiano.



12. Contenuto formativo

(3) Impostazione Pin (dal 1Pin al 9 Pin)

Pin superiore (9Pin)

Integrità morale, Membro del **Comitato Europeo dei Gradi e dei Livelli Shaolin** e del **Centro di Cultura Shaolin in Italia**, da anni impegnato nella trasmissione e sviluppo della cultura Shaolin, con **contributi eccezionali** alla sua promozione. Partecipa attivamente all'organizzazione di eventi e competizioni, collabora strettamente con le istituzioni per progetti culturali e ha contribuito alla pubblicazione di **libri o video sulla cultura Shaolin di Zen, arti marziali e medicina**.

Questo livello rappresenta un **onore di altissimo prestigio** e conferisce il titolo permanente di **Consulente del Centro di Cultura Shaolin in Italia**.



12. Contenuto formativo

Dopo il conseguimento del grado di nono Duan

1 Dopo nono Duan di Kung Fu Shaolin

Studio delle Forme: Damo Jian (达摩剑), Shaolin gui ding quan (少林规定拳), Gui ding Dao (规定刀), Gui ding Gun (规定棍), Qi xing tang lang quan (七星螳螂拳), Chun qiu da dao (春秋大刀), Jiu jie bian (九节鞭), Tai zu chang quan (太祖长拳), Chang hu xin yi men (长护心意门), Xiao luo han quan (小罗汉拳), Ecc. E si può anche allenare wushu moderno, come dimostrazione forma dell'ubriaco, forme a mani nude, forme con spada e bastone, forme degli animali e doppia sciabola, 18 armi tradizionali, ecc. Come pure si può allenare i saltu acrobatici, per essere in grado di divenire un attore di film d'azione (anche stuntman) e tanto altro ancora.

Si può altresì approfondire la teoria e la filosofia del Buddismo e meditazione ovvero la parte astratta delle arti marziali, ad esempio tramite anche il tenere una conferenza o scrivere un libro o altre iniziative.

2 Dopo nono Duan di Qi gong Shaolin

approfondire la filosofia del Buddismo e la meditazione Chan (Zen) e la relativa relazione con la salute, la via verso l'illuminazione, approfondimento delle pratiche di MTC come tuina, coppettazione e moxibustione e anche la parte teorica come la diagnostica, oppure teoria delle leggi della natura e loro ruolo nello sviluppo delle malattie ecc, fare formazione e divulgazione tramite conferenze e pubblicazione di libri.

13. Gestione e valutazione dei Gradi e dei Livelli

3 考核制度

3. regola di valutazione

1. regola di valutazione del Duan

Valutazione Duan preliminari: la scuola e l'allenatore autorizzati dovranno effettuare la valutazione e dovranno attenersi al sistema e ai requisiti di valutazione.

Valutazione Duan intermedi: la valutazione è condotta dal Comitato di valutazione

Valutazione Duan superiori: la valutazione è condotta dal Comitato di valutazione

13. Gestione e valutazione dei Gradi e Livelli

2 regola di
valutazion
e del Pin

Valutazione Pin preliminari: la valutazione è condotta dal Comitato di valutazione del Duan e Pin

Valutazione Pin Intermedi: la valutazione è condotta dal Comitato di valutazione del Duan e Pin

Valutazione Pin superiori: la valutazione è condotta dal Comitato di valutazione del Duan e Pin

14. Emblema, cinture e divisa

18.1 Emblema DUAN PRELIMINARI



Primo DUAN



Secondo DUAN



Terzo DUAN

14. Emblema, cinture e divisa

18.2 Emblema DUAN INTERMEDI



Quarto DUAN



Quinto DUAN



Sesto DUAN

14. Emblema, cinture e divisa

18.3 Emblema DUAN SUPERIORI



Settimo DUAN



Ottavo DUAN



Nonno DUAN

14. Emblema, cinture e divisa

18.4 Emblema PIN PRELIMINARE



PRIMO PIN



SECONDO PIN



TERZO PIN

14. Emblema, cinture e divisa

18.5 Emblema PIN INTERMEDIO



QUARTO PIN



QUINTO PIN



SESTO PIN

14. Emblema, cinture e divisa

18.6 Emblema PIN SUPERIORE



SETTIMO PIN



OTTAVO PIN



NONO PIN

14. Emblema, cinture e divisa

18.7 Cinture DUAN PRELIMINARI



Primo DUAN



Secondo DUAN



Terzo Duan

14. Emblema, cinture e divisa

18.8 Cinture DUAN PRELIMINARI



Quarto DUAN



Quinto DUAN



Sesto DUAN

14. Emblema, cinture e divisa

18.9 Cinture DUAN SUPERIORI



Settimo DUAN



Ottavo DUAN



Nono DUAN

14. Emblema, cinture e divisa

18.10 Cinture PIN PRELIMINARI



Primo PIN



Secondo PIN



Terzo PIN

14. Emblema, cinture e divisa

18.11 Cinture PIN INTERMEDI



Terzo PIN



Quarto PIN



Quinto PIN

14. Emblema, cinture e divisa

18.12 Cinture PIN SUPERIORI



Settimo PIN



Ottavo PIN



Nono PIN

14. Emblema, cinture e divisa

18.13 Divisa come Abbigliamento ufficiale autorizzato

Uniforme ufficiale: al momento dell'ingresso nella squadra, le persone indosseranno la divisa blu. Dopo aver superato la valutazione Duan preliminare, passeranno alla divisa rossa. Ogni volta che verrà raggiunto un grado, verrà rilasciato un attestato.



15. Obblighi

1 Rispettare consapevolmente i sistemi pertinenti del sistema Shaolin Kung Fu e Qigong Duan e Pin e mantenere la reputazione del sistema Shaolin Kung Fu Duan Pin.

2 Amare la cultura Shaolin e partecipare attivamente alle attività di Shaolin Kungfu a tutti i livelli.



16. Sanzioni disciplinari

Coloro che abbiano ottenuto il punteggio del sistema Shaolin Kung fu Duan Pin, e una delle seguenti situazioni, saranno puniti con avvertimenti emessi formalmente dal Comitato Duan e Pin Europeo e il Centro culturale Shaolin in Italia, faranno circolare richiami e annulleranno i loro certificati di qualificazione Duan Pin a seconda delle circostanze:

- 1 Ottenere certificati e alterare o falsificare certificati con mezzi impropri;
- 2 Disobbedire alla gestione, perdere l'etica morale del Kung Fu, avere una morale ideologica scadente, usare Duan Pin per truffare e ingannare e disturbare l'ordine sociale;
- 3 Vari altri comportamenti scorretti e violazioni della legge e della disciplina;
- 4 Il Centro Culturale Italiano Shaolin conduce ogni anno una revisione delle qualifiche su "Duan" e "Pin" e, una volta verificata la violazione, potrebbe essere sancita anche l'espulsione.
- 5 Il Centro Culturale Shaolin Italiano non approverà le qualifiche Duan Pin che non siano concesse dal Comitato Duan Pin Europeo e Centro Culturale Shaolin Italiano. Se un'organizzazione o un gruppo falsifica o modifica il certificato del "DUAN" e "PIN" Shaolin Kungfu e Qigong senza autorizzazione, il Centro Culturale Shaolin italiano indagherà sulla responsabilità attraverso i canali legali.

17. Sistema di gestione

(二) Trasmissione Maestro-Discepolo

2. Trasmissione attraverso il rapporto maestro-discepolo: Incentivare i praticanti di alto livello a prendere discepoli e tramandare l'arte, stabilendo relazioni tradizionali maestro-discepolo per preservare le tecniche e lo spirito del Kung Fu Shaolin. Organizzare regolarmente cerimonie di accettazione dei discepoli e attività di scambio tra maestri e allievi. **I nomi dei discepoli devono seguire l'ordine delle 72 generazioni** della tradizione Shaolin.



17. Sistema di gestione

(三) Cooperazione Internazionale

Collaborare con istituzioni straniere di arti marziali, centri di benessere, strutture mediche e scuole per promuovere il sistema dei gradi Duan Shaolin e diffondere la cultura Shaolin attraverso formazione internazionale, competizioni e scambi culturali.



17. Sistema di gestione

五、 Procedure di implementazione e supervisione con valutazione

(一) Procedure di implementazione

1 意大利少林文化中心

1 Centro Culturale Shaolin Italiano

2 欧洲段位委员会

2 Comitato europeo di Duan e Pin

17. Sistema di gestione

3. Promozione globale: Promuovere il sistema dei gradi Duan Shaolin in tutta Europa, stabilendo una rete completa di formazione, valutazione e certificazione per il Kung Fu, il Qigong per il benessere e la medicina tradizionale cinese e meditazione Chan. Organizzare regolarmente sessioni di esame e competizioni marziali, espandendo costantemente l'influenza della cultura Shaolin.



17. Sistema di gestione

Trasmissione e promozione

1. Diffusione culturale: Utilizzo di piattaforme online e offline (social media, festival di arti marziali, festival culturali tradizionali, festival sulla salute, eventi di scambio internazionale) per promuovere il sistema dei gradi Duan e la cultura Shaolin, mostrando le capacità dei praticanti di diversi gradi e attirando più persone a conoscerla e parteciparvi.



Supervisione e valutazione

1. Istituzione di un comitato di supervisione:

Composto da monaci guerrieri del Tempio Shaolin e personalità di autorità del mondo delle arti marziali di tutta Europa, incaricato di supervisionare l'equità e la conformità nell'attuazione del sistema dei gradi Duan, nonché di investigare e gestire eventuali violazioni.



17. Sistema di gestione

2. Valutazione e feedback periodici:

Ogni semestre viene condotta una valutazione dell'efficacia dell'attuazione del sistema dei gradi Duan, raccogliendo suggerimenti e opinioni da professionisti, allenatori e maestri e rappresentanti della società. I dati degli esami vengono analizzati per apportare tempestive ottimizzazioni alle criticità emerse, garantendo scientificità e praticità del sistema.



17. Sistema di gestione

Attraverso l'attuazione di questo progetto per il sistema dei gradi Duan del Kung Fu Shaolin, del Qigong e della medicina tradizionale cinese emeditazione Chan, si infonderà nuova vitalità nella preservazione e nello sviluppo della cultura Shaolin, consentendo a un numero sempre maggiore di persone di parteciparvi e trarne beneficio.

In questa nuova era, la cultura Shaolin irradierà uno splendore ancor più luminoso, divenendo un ponte culturale che unirà gli appassionati di arti marziali di tutto il mondo.



18. Luogo degli allenamenti, durata del corso e quantità dei corsi e calendari

Orari e sedi dei corsi di formazione:

1. Kung Fu Shaolin e Meditazione chan:

Il **Centro di Cultura Shaolin in Italia** e il **Comitato dei Gradi Duan Pin** organizzano corsi mensili di Kung Fu Shaolin e meditazione Zen durante i fine settimana, con sessioni intensive nel periodo estivo.

Gli allievi dei **gradi preliminari** possono sostenere esami e formazione presso scuole o insegnanti autorizzati dal Comitato dei Gradi Duan Pin. Il superamento degli esami permette la progressione nel percorso di studio.

Per l'accesso ai **gradi intermedi e superiori** (Duan e Pin), è necessaria la richiesta diretta al Comitato dei Gradi Duan Pin. Date e luoghi specifici per esami e corsi avanzati saranno pubblicati sui siti web e sulle piattaforme ufficiali.

2. Qigong Shaolin e Medicina Tradizionale Cinese:

Il **Centro di Cultura Shaolin in Italia** organizza corsi mensili di Qigong Shaolin, meditazione e medicina cinese in diverse città italiane durante i fine settimana.

Le città sedi dei corsi, le date e le ubicazioni precise sono comunicate attraverso i canali ufficiali (siti web e piattaforme digitali).

19.Modalità d'iscrizione

Affiliazione di scuole come Scuola membro:

Per richiedere l'affiliazione, è necessario compilare il modulo di domanda ufficiale. La scuola interessata deve inviare insegnanti o allievi a partecipare ai corsi di formazione e alle sessioni di esame del sistema dei gradi Duan Pin.

Gli insegnanti che superano con successo la formazione riceveranno dal **Centro di Cultura Shaolin in Italia**:

- Autorizzazione ufficiale all'insegnamento del sistema dei gradi Duan

- Piano didattico completo per l'allenamento e lo studio

- Materiali promozionali e didattici ufficiali

- Supporto per l'organizzazione di conferenze, dimostrazioni ed eventi

- Assistenza continua per garantire il mantenimento degli standard qualitativi

Affiliazione di membri individuali:

Per richiedere l'affiliazione come membro individuale, è necessario compilare il modulo di domanda ufficiale e partecipare ai corsi di formazione e alle sessioni di esame del sistema dei gradi Duan Pin. I candidati che superano gli esami potranno presentare al

Centro di Cultura Shaolin in Italia la richiesta per:

- L'autorizzazione all'insegnamento del sistema dei gradi Duan Pin

- L'abilitazione all'apertura di una scuola affiliata

Il Centro di Cultura Shaolin in Italia fornirà ai membri autorizzati:

- Licenza ufficiale per la formazione e la gestione di scuole affiliate

- Piano didattico completo per l'allenamento e lo studio

- Materiali promozionali e didattici ufficiali

- Supporto per l'organizzazione di conferenze, dimostrazioni ed eventi

- Assistenza continua per garantire il mantenimento degli standard qualitativi

[Nota: L'affiliazione è soggetta al superamento degli esami e al rispetto degli standard tecnici ed etici stabiliti dal Comitato dei Gradi Duan].

CONTATTI

329 04 60 898

info@culturashaolinitalia.it

www.culturashaolinitalia.it

