

**CORSO ISTRUTTORI: PROGRAMMI D'ESAME 2025/2026****YIN****YANG****ESAME ISTRUTTORE 1°LIVELLO**

Le basi, il radicamento, l'asse, la struttura e il palo eretto

Pu Fa

Tai Chi Chi Kung 1°

Tai Chi Chuan Ti I Lu

Pa Tuan Chin Ti I Lu

Tui Shou Ti I Tao

Chi Ben Tui Shou non concatenatedalla 1 alla 4

Tesi Scritta : 1) I dieci principi del Tai Chi Chuan

2) Tesi esperienziale su un argomento da stabilire ( con allegato un estratto breve di una pagina)

**ESAME ISTRUTTORE 2°LIVELLO**

Le respirazioni

Tai Chi Chuan Ti Erh Lu

Run Tun

Tui Shou Ti Erh Tao

Tai chi Chi Kung 2°

Chi Ben Tui Shou spinte non concatenate dalla 1 alla 8

Pa Tuan Chin Ti Erh Lu

Ripasso programma Yin e Yang del 1°Livello

Tesi Scritta: 1) Cenni storici del Tai Chi Chuan

2) Tesi esperienziale su un argomento da stabilire ( con allegato un estratto breve di una pagina)

**ESAME ISTRUTTORE 3°LIVELLO**

Percorsi energetici, punti di interesse, i Tan Tien e i cancelli

Tai Chi Chuan Ti San Lu

Sequenza primaria

Tui Shou Ti San Tao

Tai chi Chi Kung 3°

Chin'na Ti I Lu e Chin'na Ti I Tao

Chi Ben Tui Shou spinte concatenate dalla 1 alla 4

Ripasso programma Yin e Yang del 1° e 2°Livello

Tesi Scritta: 1) Lo studio del Chi Kung nella pratica del Tai Chi Chuan

2) Tesi esperienziale su un argomento da stabilire ( con allegato un estratto breve di una pagina)

Sciabola e/o Bastone: presentare i crediti formativi rilasciati dal proprio Insegnante/Maestro che ne attesteranno la possibilità di insegnamento. Chi lo desidera potrà fare una dimostrazione durante l'esame.

**ESAME ISTRUTTORE 4°LIVELLO**

Run tun e Run Tun della gru bianca

Tai Chi Chuan Ti Tzou Lu

Tai chi Chi Kung 4°

Tui Shou Ti Tzou Tao

Pa Tuan Chin delle Biospirali

Chin'na Ti Erh Lu e Chin'na Ti Erh Tao

Chi Ben Tui Shou spinte concatenate dalla 1 alla 8

Ripasso programma Yin e Yang dal 1° al 3°Livello

Tesi Scritta: 1) "La Meditazione e il Tai Chi Chuan"

2) Tesi esperienziale su un argomento da stabilire ( con allegato un estratto breve di una pagina)

Sciabola e/o Bastone: presentare i crediti formativi rilasciati dal proprio Insegnante/Maestro che ne attesteranno la possibilità di insegnamento. Chi lo desidera potrà fare una dimostrazione durante l'esame.

**ESAME INSEGNANTE**

Piccola Circolazione Celeste

Xuan Chuan (Forma Sintesi)

Zhan Ssu Jin

Chi Ben Tui Shou spinteconcatenate dalla 9 alla 13

Ripasso programma yin e yang dal 1° al 4° livello

Percorso facoltativo: un percorso di studio personalizzato proposto dal candidato e convalidato dal suo Maestro o Insegnante

Tesi Scritta: 1) "L'uomo saggio respira attraverso i talloni"

2) Tesi esperienziale su un argomento da stabilire ( con allegato un estratto breve di una pagina)

Sciabola, Bastone, Chin'Na Ti San Tao, Chin'Na Ti Tzu Tao: presentare i crediti formativi rilasciati dal proprio Insegnante/Maestro che ne attesteranno la possibilità di insegnamento. Chi lo desidera potrà fare una dimostrazione durante l'esame.

**Per sostenere l'esame da Insegnante e Xuan Chuan unitamente al programma Yang è richiesta la formazione Biospirali 1°Livello**