



**ACADEMY**  
**COMITATO REGIONALE CAMPANIA**

Il Comitato Regionale **A.S.C Campania** (*Attività Sportive Confederates – Ente Sportivo riconosciuto dal CONI*), in collaborazione con **A.S.C. Salerno – Settore Formazione**,

ORGANIZZA

**Corso formativo per il rilascio della qualifica di**

**Istruttore per le Attività del Benessere**

**Specialità**

**DARUMA TAISO**

## PRESENTAZIONE DELLA SPECIALITA'

### TAISO



### LA GINNASTICA GIAPPONESE

Il Daruma Taiso (ginnastica “dolce” di origine giapponese) consiste di una serie di esercizi derivati principalmente dallo yoga e dalle arti marziali orientali, che hanno lo scopo di rafforzare il sistema muscolare e scheletrico, di sciogliere e rinforzare le articolazioni e rendere il corpo più sano ed armonioso, migliorando, altresì, la condizione psico-fisica dei praticanti. Si tratta di specifici esercizi, raggruppati in più serie, che si eseguono con sequenze preordinate e che comprendono attività da svolgere singolarmente o con un partner.

Il termine "Daruma Taiso" significa letteralmente "Esercizi di Daruma", in quanto originariamente creati dal leggendario Daruma (o Bodhidharma), patriarca del Buddismo Zen.

Gli esercizi del Daruma Taiso sono stati in seguito codificati nella loro forma attuale da vari maestri di arti marziali di Okinawa, che li utilizzarono soprattutto come esercizi di supporto e preparazione allo studio del karate. Successivamente, in tempi più recenti, il maestro Toshio Tamano ha reso questi esercizi indipendenti dalla pratica del karate e ne ha fatto un'attività fisica autonoma e completa.

## MODALITA' DI ESECUZIONE E BENEFICI

La caratteristica principale di una lezione di Daruma Taiso è determinata dal senso di “calma e dolcezza” che, appunto, caratterizza le varie fasi dell’allenamento fisico. Questa pratica “morbida” è infatti di grande aiuto per chi soffre di dolori e infiammazioni che colpiscono diverse parti del corpo, (come ad esempio il mal di schiena).

Aldilà della moda dilagante anche nel mondo dello sport, la pratica del Daurma Taiso ha certamente qualcosa in più rispetto alle numerose attività sportive più o meno risorte o ri-create a bella posta negli ultimi tempi per ricongiungerci a noi stessi: il Daruma Taiso ci riporta infatti alle antiche forme ginniche codificate nel corso dei millenni da esperti Samurai giapponesi per prendersi cura del loro benessere psico-fisico in maniera incisiva ed efficace; si ripropone così al nostro immaginario collettivo un passato che rivive ogni volta nel presente della lezione attraverso la cura e la precisione di ogni gesto, la respirazione diaframmatica e profonda, la calma e la “dolcezza” che caratterizza ogni esercizio. Il suo è un percorso talmente profondo ed incisivo da diventare una vera e propria pratica di trasformazione del sé, in cui ognuno di noi può illuminare la propria esistenza e far svanire le proprie ombre, i nodi interiori, le ansie, i dolori; il tutto con estrema grazia e dolcezza.

La pratica del Daruma Taiso segue regole precise e l'esecuzione è effettuata in modo da assicurare il lavoro progressivo ed efficace di tutto il corpo, dalle dita dei piedi fino alla testa. La base di questa attività ginnica è costituita principalmente da stretching e da esercizi di neuro-coordinazione, con movimenti lenti o veloci, esercizi in piedi, in ginocchio, seduti o distesi sul tatami in varie posizioni.

La struttura del sistema di allenamento di Daruma Taiso elimina del tutto il rischio di infortuni ed offre una pratica sicura non solo per giovani atleti interessati a migliorare il proprio benessere e le proprie performances sportive, ma anche per chi non ha fatto attività fisica per molto tempo o per le persone anziane, che trovano in questa disciplina una efficace attività fisica particolarmente indicata al loro status ed al loro benessere psico-fisico.

Il Daruma Taiso si pratica costantemente sotto la supervisione di un Tecnico che sia stato opportunamente preparato attraverso apposito corso formativo; la pratica del Daruma Taiso offre così molteplici benefici sia sul piano fisico che mentale. Infatti, detta pratica consente di rinforzare i muscoli e sciogliere le articolazioni; massaggiare gli organi interni attraverso particolari tecniche di respirazione, migliorandone il funzionamento; aumentare l'energia interna (e quindi anche il metabolismo, consentendo di perdere peso); rilassare il corpo e la mente e combattere lo stress.



*Daruma Taiso, la Ginnastica dei Samurai*

## **CORSO FORMAZIONE ISTRUTTORI DI DARUMA TAISO**

Il Corso per ottenere la qualifica di *Istruttore Nazionale per le Attività del Benessere - Specialità Daruma Taiso* (attestazione formalmente rilasciata da Ente Sportivo riconosciuto dal CONI) si svolgerà nella città di Salerno, con inizio nel mese di ottobre 2020 (vedi Crono-Programma).

E' composto da 32 ore di lavoro in presenza (Teoria + Pratica) che si effettueranno in 4 giornate complessive (8 ore di lavoro al giorno da effettuarsi in 2 distinti week end).

### **A chi è rivolto:**

A tutte le persone maggiorenti, di ambo i sessi e con provata esperienza nel settore del Fitness, delle Arti Marziali, del Pilates o delle Attività Olistiche, interessate ad assumere la qualifica di **Istruttore Nazionale ASC** per la disciplina del "Daruma Taiso".

### **Dove si svolge:**

Sede del "Bushidokan Dojo" – Via Nicola Aversano 6/B, 84124 Salerno.

### **Date di svolgimento e Cronoprogramma:**

- *Sabato 10 ottobre 2020*  
Ore 09,00 / 09,30 - Operazioni di accredito  
Ore 09,30 / 13,30 - Teoria  
Ore 13,30 / 14,00 - Pausa  
Ore 14,15 / 18,15 - Teoria + Pratica
- *Domenica 11 ottobre 2020*
  - Ore 09,30 / 13,30 - Teoria + Pratica
  - Ore 13,30 / 14,00 - Pausa
  - Ore 14,15 / 18,15 - Teoria + Pratica
- *Sabato 24 ottobre 2020*  
Ore 09,30 / 13,30 - Teoria  
Ore 13,30 / 14,00 - Pausa  
Ore 14,15 / 18,15 - Teoria + Pratica
- *Domenica 25 ottobre 2020*
  - Ore 09,30 / 13,30 - Teoria + Pratica
  - Ore 13,30 / 14,00 - Pausa
  - Ore 14,15 / 18,15 - Teoria + Pratica

### **Programma del corso**

- Principi Tradizionali del Daruma Taiso.
- Classificazione degli esercizi.
- Principi di Ginnastica Posturale applicati al Daruma Taiso.
- Apparato muscolare e scheletrico.
- OTG (Organi tendinei del Golgi)

- Principali apparati muscolari coinvolti.
- Programmi di allenamento e Suddivisione in livelli diversificati per Principiante, Intermedio e Avanzato.
- Analisi degli esercizi codificati nelle loro varianti.
- Scopo degli esercizi.
- Modalità di esecuzione.
- Lo Stretching nel Daruma Taiso.
- Fasi dello Stretching: Tensione di base; Tensione media; Tensione di sviluppo.
- Analisi delle lezioni di base.
- Test di autovalutazione.
- *Laboratorio 1*: Organizzazione e Gestione di un corso di base con esercizi codificati.
- *Laboratorio 2*: analisi degli esercizi codificati in “Laboratorio 1” nelle loro varianti per Livello Principiante, Intermedio e Avanzato.
- Gestione insegnamento per gruppi e verifiche psico-fisiche del singolo praticante.
- La Respirazione: Esercizi.
- Esame pratico e orale.
- 

**Al termine del Corso formativo i partecipanti otterranno:**

1. Copertura Assicurativa A.S.C.
2. Attestato di partecipazione.
3. Diploma Nazionale attestante la qualifica di *"Istruttore per le Attività del Benessere - Specialità Dauma Taiso"*.
4. Tesserino Tecnico valido per l'anno 2020/2021.
5. Iscrizione all'Albo Nazionale dei Tecnici A.S.C.
6. Gadget.

**N. B. I Diplomi e i Cartellini Tecnici attestanti la qualifica di Operatore Tecnico di Daruma Taiso saranno rilasciati da A.S.C. - Ente di Promozione Sportiva regolarmente riconosciuto dal CONI.**

**Quota di Iscrizione al Corso (Promozionale): Euro 180,00**

Le quote di Iscrizione al Corso dovranno essere interamente versate all'atto delle operazioni di accredito al Corso.

**Per informazioni, Prenotazioni e Contatti:** Tel. 338 120 3929 - 338 616 0447

