



INTRODUZIONE

"L'Arte Marziale della Consapevolezza" (*The Martial Art of Awareness*) è una combinazione unica di "piena attenzione" (*mindfulness*) e di movimento che è in grado, molto rapidamente, di aumentare la tua capacità di essere "pienamente presente" nel momento e di integrare questa consapevolezza sia nella vita quotidiana sia nelle Arti Marziali.

Conosciuta anche come "Il Metodo di Sam Chin" (*Sam Chin Way*), dal nome del Gran Maestro Sam F.S. Chin (Fondatore dello Zhong Xin Dao e Titolare e Custode dello I Liq Chuan, Professore Emerito alla Università di Plovdiv), l'Arte Marziale della Consapevolezza è composta da due parti:

- l'approccio filosofico, denominato **Zhong Xin Dao** (中心道):
 - Zhong = Centro / Nel mezzo
 - Xin = Cuore / Comprensione
 - Dao = Via / Sentiero
- il curriculum di studio, denominato **I Liq Chuan** (意力拳):
 - I = Mente / Mentale
 - Liq = Corpo / Fisico
 - Chuan = Pugno / Arte Marziale

Un aspetto innovativo di questo sistema è che non ci sono segreti.

Negli ultimi 20 anni il Gran Maestro Sam Chin ha progettato e perfezionato l' *Arte Marziale della Consapevolezza*, per consentire a tutti i praticanti di acquisire le abilità che una volta erano riservate ai soli membri della famiglia ed ai discepoli più stretti del maestro attraverso la **Xin Fa**, cioè la "trasmissione da cuore a cuore".

In quanto figlio maggiore del Gran Maestro Chin Lik Keong, un famoso Maestro di kung fu che ha creato lo I Liq Chuan, il Gran Maestro Sam Chin è stato designato come l'erede e quindi colui che avrebbe ricevuto la **Xin Fa**.

Il Gran Maestro Sam Chin ha sviluppato l'approccio filosofico **Zhong Xin Dao**, per fare in modo che oggi tutto possa essere condiviso, trasmesso apertamente e compreso da tutti.

La formazione si basa sul riconoscimento dei principi universali del movimento umano ed è applicabile a tutti gli stili di Arti Marziali.

Ogni istruzione è chiara e concisa, e questa semplicità di istruzione ti libera dalla necessità di interpretare, permettendoti di concentrarti sulla tua formazione e di aumentare rapidamente la tua efficienza riconoscendo la filosofia, la fisica e la biomeccanica in azione.

Ogni esercizio da solo e in coppia ti aiuterà a testare e correggere la tua struttura, l'energia e il movimento, fornendoti un metodo da seguire passo dopo passo.

“Non allenarti per padroneggiare un sistema, allenati per comprendere te stesso”

Quando padroneggerai te stesso, tutta la tua vita, comprese le Arti Marziali che già pratichi, risulterà migliorata.

L' *Arte Marziale della Consapevolezza* è uno studio del processo della maestria stessa, attraverso il veicolo delle Arti Marziali.

È questo il processo di padronanza di sé, di equilibrio e di armonizzazione della propria mente e del proprio corpo, grazie al quale siamo in grado di interiorizzare la nostra forza e aumentare i nostri livelli di efficienza.

Attraverso questa pratica della “*piena attenzione*” e la “*coltivazione della consapevolezza*”, le Arti Marziali si estendono oltre il combattimento e diventano uno strumento ed un mezzo per comprendere te stesso.

“Non sembrerà nemmeno che ti stia allenando alle Arti Marziali, ma tuttavia ti renderai conto che la tua comprensione e la tua pratica delle Arti Marziali sta migliorando notevolmente”

Come sistema di Kung Fu, Lo Zhong Xin Dao - I Liq Chuan enfatizza lo sviluppo dell'energia interna attraverso l'atteggiamento mentale e la consapevolezza.

L'addestramento sviluppa capacità di attaccamento (**sticky**), di connessione e lo sviluppo di energia a spirale circolare usate per calciare, colpire, lanciare, eseguire Chin Na e, soprattutto, permette di raggiungere l'integrazione della completa consapevolezza della mente recetevi e pronti nel momento presente, sia nella vita quotidiana sia in qualsiasi altra situazione.

Nel processo di apprendimento viene coltivata per prima la "sensazione interiore", il movimento esterno appropriato diventa semplicemente un'espressione della "sensazione interiore" maturata.

Grazie alla comunione di intenti della **UIKT – Unione Italiana Kung Fu Tradizionale** e **Zhong Xin Dao I Liq Chuan Association of the Chin Family**, questa sarà la prima volta che questo programma di Istruttore Certificato di Livello 1 verrà insegnato in Italia.

Questo programma di 3 anni include i Livelli Studenti 1-2-3 e il Livello Istruttore 1, ed è il fulcro dello ZXD-ILC per migliorare la consapevolezza, il benessere e le Arti Marziali!

BREVI CENNI STORICI

Come spesso avviene nelle Arti Marziali, anche la storia dello I Liq Chuan è criptica.

Il padre del Gran Maestro Sam Chin, il Gran Maestro Chin Lik Keong è stato il fondatore del sistema.

Chin Lik Keong studiò Arti Marziali da diversi Maestri tra cui *Sifu Lee Sum* specializzato nello stile *Lee*, *Sifu Len* del *Phoenix Eye* (uno stile che lavora sul colpire i punti dei meridiani), e infine con *Sifu Lee Kam Chow* specializzato nello stile *Liew Mun Pai*. Quest'ultima era un'Arte del clan nomade degli Hakka che a volte veniva denominata anche *Feng Yang Lu Yi* oppure *Hsing-I PaKua*, arte quest'ultima che non veniva insegnata e trasmessa apertamente.

Durante i suoi anni di formazione Chin Lik Keong realizzò che tutte le Arti della sua formazione marziale si basavano sugli stessi principi dei movimenti e che questi avvenivano secondo la natura stessa della struttura umana fisica e mentale.

Chin Lik Keong continuò, quindi, le sue ricerche e alla fine giunse alla conclusione che lo studio approfondito di questi principi lo aveva portato di fatto alla creazione di una nuova Arte del riconoscimento di sé e di auto-realizzazione sia del mentale (I) sia del fisico (Liq).

Decise di chiamare questa nuova Arte: **I Liq Chuan** e nel 1976 fondò l'Associazione I Liq Chuan in Malesia.

In quanto figlio maggiore, il Gran Maestro Sam Chin fu designato come l'erede e quindi colui che avrebbe ricevuto la **Xin Fa**, ossia la tradizionale "*trasmissione da cuore a cuore*" dello I Liq Chuan.

Oltre che allenarsi intensamente con il padre ed approfondire con lui tutti gli aspetti della nuova Arte, Sam Chin ebbe modo di prestare la sua opera presso il monastero di Chuang Yen a New York.

Grazie alle sue conoscenze e alle sue ricerche nel monastero, riuscì a maturare una visione più profonda del meccanismo dell'attenzione, fino ad arrivare a raggiungere uno stato di consapevolezza che era destinato a trasformare lo I Liq Chuan di suo padre.

Il fondatore Chin Lik Keong aveva insegnato l'approccio di conoscere sé stessi e conoscere il proprio avversario, Il figlio si era reso conto che per esaminare la causa e l'effetto bisognava capire le condizioni:

- *Come possiamo parlare di conoscere noi stessi o sapere qualcosa su questa materia?*
- *Per sapere davvero, dobbiamo chiederci cosa è sapere, come possiamo sapere e sapere sulla base di quali riferimenti?*
- *Solo allora possiamo avere il giusto processo per comprendere le condizioni.*

Sviluppando e approfondendo queste riflessioni centrate sul cuore del processo, il Gran Maestro Sam Chin è arrivato allo sviluppo dell'approccio filosofico Zhong Xin Dao, andando a trasformare e completare lo I Liq Chuan introducendo i concetti di mente neutra, di tocco neutro e di via del neutro.

Queste riflessioni lo portarono ad analizzare anche un altro aspetto delle Arti Marziali. Tradizionalmente, le abilità marziali di alto livello erano attentamente sorvegliate e venivano trasmesse solo attraverso il contatto diretto e dopo anni di guida individuale, oppure non era possibile trasmettere queste grandi abilità ad una comunità più ampia senza un contatto diretto.

Per questo motivo, in genere i discepoli più vicini che vivevano col Maestro, imparavano molto di più rispetto alla più ampia comunità esterna.

La via dello Zhong Xin Dao sviluppata da Sifu Sam Chin offre chiarezza sugli aspetti filosofici dell'attuale formazione degli studenti:

- *È un modo per abbracciare più pienamente la coltivazione di sé.*

Grazie allo Zhong Xin Dao tutte queste problematiche di trasmissione vengono annullate e tutta l'essenza dell'Arte può essere insegnata senza limiti o segreti.

LETTERA DEL TITOLARE A TUTTI I PRATICANTI

Lo I Liq Chuan è un'Arte di autorealizzazione basata sul TaiJi e sulla filosofia Zen.

È l'Arte di riconoscere la natura nel modo in cui è.

Dobbiamo quindi sapere come affrontare l'apprendimento dello I Liq Chuan che dovrà basarsi sulla filosofia, sui concetti e sui principi.

Apprendere non è accumulare nozioni o imitare delle tecniche specifiche. Significa capire i principi del movimento, guidati dai concetti e facendo sempre riferimento alla filosofia.

Seguite la Guida Sistemica, analizzate con attenzione il programma ed esaminate ogni termine: "Ascoltate le parole fino a che riuscirete a comprendere senza le parole".

Capire il significato della terminologia dello I Liq Chuan è essenziale per comprendere quest'Arte. Un errore comune che fanno gli studenti è cercare di analizzare quest'Arte basandosi sulle proprie esperienze e conoscenze precedenti.

Poiché la terminologia usata nello I Liq Chuan potrebbe essere diversa da quella che è comunemente usata, tutti devono avvicinarsi a quest'Arte svuotando la propria mente per essere pronti ad imparare senza giudicare.

Il 1° Successore Titolare e Custode dell'I Liq Chuan

Gran Maestro Prof. Sam F.S. Chin

PROGRAMMA DEL PRIMO ANNO

Orario delle lezioni:

- 10:00-13:00
- 15:00-18:00

GIORNO 1: SABATO 10 OTTOBRE 2020 - 6 ORE DI LEZIONE

- Filosofia, Concetti e principi
- Come approcciarsi alla formazione
- ESERCIZIO 1: Dondolare
- ESERCIZIO 2: Assorbire - Proiettare
 - Avanti e Indietro
 - Su e Giù
 - Sinistra e Destra

GIORNO 2: DOMENICA 11 OTTOBRE 2020 - 6 ORE DI LEZIONE

- Revisione della lezione del Giorno 1
- Domande e Risposte
- Filosofia, Concetti e principi
- ESERCIZIO 2: Assorbire - Proiettare
 - Avanti e Indietro Alternato
 - Su e Giù Alternato
 - Sinistra e Destra Alternato

LAVORO A CASA

- Compito di lettura: Da definire
- Pratica giornaliera: Esercizi 1 e 2
- Video: Saranno inviati i video della Pratica giornaliera degli Esercizi 1 e 2
 - Durata: 3 ripetizioni di ciascun esercizio
 - Data in cui inviare: Da definire.

GIORNO 3: SABATO 19 DICEMBRE 2020 - 6 ORE DI LEZIONE

- Revisione delle lezioni dei Giorni 1 e 2
- Domande e Risposte
- Filosofia, Concetti e principi
- ESERCIZIO 3: Piano Orizzontale
 - Ruotare per aprire e chiudere Spalle & KWA (mentre teniamo la palla)

- Cerchi Orizzontali da 1 a 8
- Rotolamento Verticale

GIORNO 4: DOMENICA 20 DICEMBRE 2020 - 6 ORE DI LEZIONE

- Revisione della lezione del Giorno 3
- Domande e Risposte
- Filosofia, Concetti e principi
- ESERCIZIO 4: Piano Frontale
 - Ruotare mentre si mantiene la palla
 - Cerchi Frontali da 1 a 8
 - Spazzata Frontale nella parte superiore

LAVORO A CASA

- Compito di lettura: Da definire
- Pratica giornaliera: Esercizi da 1 a 4
- Video: Saranno inviati i video della Pratica giornaliera degli Esercizi da 1 a 4
 - Durata: 3 ripetizioni di ciascun esercizio
 - Data in cui inviare: Da definire.

GIORNO 5: SABATO 20 FEBBRAIO 2021 - 6 ORE DI LEZIONE

- Revisione delle lezioni dei Giorni 3 e 4
- Domande e Risposte
- Filosofia, Concetti e principi
- ESERCIZIO 5: Piano Sagittale
 - Cerchi Sagittali da 1 a 4 : a contatto del corpo
 - Cerchi Sagittali da 1 a 4 : staccati dal corpo
- ESERCIZIO 6: Incorporare i Tre Piani Dimensionali
- ESERCIZIO 7: Condensare - Espandere (Parte 1)

GIORNO 6: DOMENICA 21 FEBBRAIO 2021 - 6 ORE DI LEZIONE

- Revisione della lezione del Giorno 5
- Domande e Risposte
- ESERCIZIO 7: Condensare - Espandere (Parte 2)
- ESERCIZIO 8: Circolo Macrocosmico
- ESERCIZIO 9: Respirazione Condensata

LAVORO A CASA

- Compito di lettura: Da definire
- Pratica giornaliera: Esercizi da 1 a 9

- Video: Saranno inviati i video della Pratica giornaliera degli Esercizi da 1 a 9
 - Durata: 3 ripetizioni di ciascun esercizio
 - Data in cui inviare: Da definire.

GIORNO 7: SABATO 24 APRILE 2021 - 6 ORE DI LEZIONE

- Revisione delle lezioni dei Giorni 5 e 6
- Domande e Risposte
- ESERCIZIO 10: Nord, Est, Sud, Ovest
- Revisioni degli Esercizi di Base da 1 a 10

GIORNO 8: DOMENICA 25 APRILE 2021 - 6 ORE DI LEZIONE

- Revisione della lezione del Giorno 7
- Domande e Risposte
- Revisioni degli Esercizi di Base da 1 a 10

LAVORO A CASA

- Compito di lettura: Da definire
- Pratica giornaliera: Esercizi da 1 a 10
- Video: Saranno inviati i video della Pratica giornaliera degli Esercizi da 1 a 9
 - Durata: 3 ripetizioni di ciascun esercizio
 - Allegare descrizione verbale: "Quali sono i punti su cui fare attenzione per ciascun esercizio?"
 - Data in cui inviare: Da definire.

GIORNO 9: SABATO 19 GIUGNO 2021 - 6 ORE DI LEZIONE

- Preparazione all'Esame: Revisione degli Esercizi di Base da 1 a 10
- Domande e Risposte

GIORNO 10: DOMENICA 20 GIUGNO 2021 - 6 ORE DI LEZIONE

- Preparazione all'Esame: Revisione Finale degli Esercizi di Base da 1 a 10
- Esame Orale
- Esame Fisico
- Consegna Diplomi

GIORNO 11: SABATO 11 SETTEMBRE 2021 - 6 ORE DI LEZIONE

- Livello 2
- Filosofia, Concetti e principi
- ESERCIZIO 11: Concavo-Convesso
 - Orizzontale

- Orizzontale Alternato
- Sagittale
- Sagittale Alternato
- Frontale
- Frontale Alternato

GIORNO 12: SABATO 12 SETTEMBRE 2021 - 6 ORE DI LEZIONE

- Revisione della lezione del Giorno 11
- Domande e Risposte
- Filosofia, Concetti e principi
- ESERCIZIO 12: Spostare il Peso
 - Posizione del cavallo
 - Superiore
 - Inferiore
 - Orario
 - Antiorario
 - Posizione Frontale
 - Superiore
 - Inferiore
 - Avanti
 - Indietro

LAVORO A CASA

- Compito di lettura: Da definire
- Pratica giornaliera: Esercizi da 11 e 12
- Video: Saranno inviati i video della Pratica giornaliera degli Esercizi 11 e 12
 - Durata: 3 ripetizioni di ciascun esercizio
 - Allegare descrizione verbale: "Quali sono i punti su cui fare attenzione per ciascun esercizio?"
 - Data in cui inviare: Da definire.

COSTI DEL PERCORSO

<i>Costo lezioni del project</i>	
Durata del project	3 anni
Numero di weekend all'anno	6
Costo del singolo weekend	100€
<i>Costo Esame 1° anno</i>	
Costo esame 1° Livello Studente	45€
<i>Costo Esame 2° anno</i>	
Costo esame 2° Livello Studente	45€
<i>Costo Esame 3° anno</i>	
Costo esame 3° Livello Studente	45€
Costo esame 1° Livello Istruttore	130€
Costo diploma Istruttore riconosciuto OPES CONI	130€
<i>Costi annui per affiliazioni per esterni UIKT o ZXD ILQ</i>	
Costo affiliazione/assicurazione annua per i non soci UIKT/OPES	30€
Costo affiliazione annua per i non soci ZXD ILQ	50€

BIOGRAFIE DEL TEAM ISTRUTTORI DEL GRAN MAESTRO SAM CHIN

JOSHUA GRAIG



JOSHUA CRAIG è uno studente diretto del Gran Maestro Sam Chin ed è membro del "*Comitato Esecutivo per il Programma di Sviluppo della Associazione di Liq Chuan della Famiglia Chin*"

Nel 2000, Joshua è stato investito da un'auto e tale incidente lo ha lasciato incapace di muoversi normalmente. Come parte del suo processo di riabilitazione, ha iniziato ad esplorare le Arti Marziali interne studiando il Taiji Ball Qigong, il Taijiqian e il Baguazhang.

Nel 2009 Joshua ha incontrato il Gran Maestro Sam Chin e nel 2010 ha iniziato i suoi studi nell'Arte Marziale della Consapevolezza.

Nel 2014, quando a Joshua è stato chiesto di fornire lezioni private a grandi maestri e maestri di vari stili tra cui Karate, Wing Tsun, Aikido e Taijiqian, ha iniziato ad apprezzare più profondamente la chiarezza e la precisione con cui il Gran Maestro Sam Chin aveva progettato il Processo di Formazione.

Fu solo nel 2016 tuttavia che a causa di un incidente che gli lasciò paralizzato il lato destro del corpo, che Joshua si rese conto che gli stessi esercizi fisici che usava per riprendersi dagli infortuni e per alleviare il dolore cronico, erano i più preziosi per lo sviluppo di artisti marziali avanzati, riconoscendo l'enorme effetto dello Zhong Xin Dao e dell'approccio mentale di Sam Chin che possono essere applicati a qualsiasi attività fisica.

La profonda comprensione di Joshua dei principi universali del movimento umano, il suo approccio pratico all'addestramento, insieme alla sua abilità nell'insegnare con umorismo e chiarezza, lo hanno reso un insegnante popolare.

Attualmente conduce corsi a New York City e viaggia in tutto il mondo offrendo questa formazione specializzata attraverso workshop, ritiri e lezioni private, a professionisti di tutti gli stili.

ALBERTO BENEDUSI



ALBERTO BENEDUSI studia Arti Marziali da molti anni.

Ha praticato ed insegnato Karate Shotokan, Iaido, Wing Tsun e Taiji Stile Chen trascorrendo un periodo in Cina con la Famiglia Chen.

Alberto è anche Reiki Master ed è sempre stato attratto dal connubio tra Arte Marziale ed Energia Interna.

Alcuni anni fa Alberto ha incontrato il Gran Maestro Sam Chin ed ha immediatamente iniziato lo studio dell'Arte Marziale della Consapevolezza Zhong Xin Dao - I Liq Chuan sotto la guida del Gran Maestro Sam Chin stesso e dell'Istruttore Lubo Tzolov.

Superato con il Gran Maestro Sam Chin l'esame di Istruttore di 1° Livello ed ottenuta la certificazione ufficiale, Alberto ha iniziato ad insegnare in Italia l'Arte Marziale della Consapevolezza Zhong Xin Dao - I Liq Chuan con lezioni private, corsi e seminari.

Alberto ad oggi è l'unico istruttore autorizzato in Italia ed è, insieme a Joshua Craig, il traduttore della versione Italiana del Libro del Gran Maestro Sam Chin "Guida Sistemica dello Zhong Xin Dao - I Liq Chuan Arte Marziale della Consapevolezza".