

Schweizerische Gesellschaft  
für Qigong und Taijiquan

Association Suisse  
pour le Qigong et le Taijiquan

Associazione Svizzera  
per il Qigong e il Taijiquan



# Criteria d'ammissione

relativi ai soci ordinari

## Preambolo

Con la sua attività, l'Associazione Svizzera per il Qigong e il Taijiquan intende fissare e promuovere uno standard etico e professionale elevato per gli insegnanti di qigong e taijiquan della Svizzera.

L'SGQT ASQT è aperta a persone di ogni indirizzo scolastico e formativo che insegnano qigong e/o taijiquan nel rispetto delle linee guida etiche (cfr. preambolo dello statuto) e dello statuto dell'Associazione.

L'ammissione all'SGQT ASQT come socio ordinario è subordinata al consenso delle linee guida etiche e al comprovato adempimento dei criteri di ammissione. Questi ultimi possono essere soddisfatti frequentando una formazione o svolgendo un percorso formativo individuale.

Lo status di socio ordinario prevede diversi livelli di qualifica, illustrati qui di seguito.

## 1. Livelli di qualifica

Per classificare al meglio i diversi livelli di formazione, l'Associazione ha stabilito per i soci ordinari tre livelli di qualifica cui corrispondono differenti requisiti.

- **Istruttore/Istruttrice (K)**
- **Insegnante (L)**
- **Formatore/Formatrice (A)**

Chi è stato ammesso all' SGQT ASQT come socio ordinario è autorizzato a utilizzare, in base al livello di qualifica corrispondente, la dicitura «riconosciuto dall' SGQT ASQT», ad esempio «istruttrice di qigong riconosciuta dall' SGQT ASQT».

### 1.1 Istruttore/Istruttrice (K)

Il livello «Istruttore/Istruttrice» ha la qualifica per l'insegnamento in gruppi generici per principianti e leggermente avanzati. Rilevante per questo livello è il corretto utilizzo e la spiegazione delle forme, con particolare attenzione all'esecuzione esterna rispetto al percorso interiore.

Gli istruttori/le istruttrici che soddisfano gli ulteriori requisiti richiesti possono ottenere il livello di qualifica «Insegnante».

### 1.2 Insegnante (L)

Il livello «Insegnante» attesta la qualifica per l'insegnamento a un livello avanzato, con possibilità di applicazione in diversi ambiti. A questo livello la conoscenza di forme ed esercizi è condizione di partenza. Gli/le insegnanti devono possedere l'esperienza e la maturità personale necessarie per accompagnare e sostenere gli allievi/le allieve anche nel loro sviluppo interiore.

Gli/le insegnanti che soddisfano gli ulteriori requisiti richiesti possono ottenere il livello di qualifica «Formatore/Formatrice».

### 1.3 Formatore/Formatrice (A)

Il livello «Formatore/Formatrice» abilita alla direzione e allo svolgimento di percorsi formativi per istruttori/istruttrici e insegnanti.

I formatori/le formatrici che offrono percorsi formativi e intendono pubblicizzarli con la dicitura «riconosciuto dall' SGQT ASQT» devono sottoporre a verifica e ad approvazione la descrizione dettagliata del corso di formazione/formazione continua (contenuto, entità, durata e docente) da parte del Consiglio direttivo.

## 2 Requisiti

I requisiti stabiliti per i diversi livelli di qualifica vengono descritti di seguito in base a un sistema uniforme.

Vale quanto segue:

- un'ora di lezione è da intendersi di 60 minuti;
- con ore di formazione e formazione continua si intende il monte ore di formazione guidata. Le sessioni di esercizi svolte in proprio (da soli o in gruppo) nonché il tempo dedicato all'autoapprendimento e ai lavori scritti non possono essere calcolati come ore di formazione e di formazione continua.

## 2.1 Requisiti standard per il Qigong

	Istruttore/Istruttrice	Insegnante	Formatore/Formatrice
<b>Periodo formazione/formazione e continua</b>	3 anni	+ 2 anni (totale 5 anni)	+ 5 anni (totale 10 anni)
<b>Monte ore formazione/formazione e continua</b>	360 ore	+ 180 ore (totale 540 ore)	+ 360 ore (totale 900 ore)
<b>Esperienza pratica</b>	3 anni di pratica quotidiana	+ 2 anni (totale 5 anni)	+ 5 anni (totale 10 anni)
<b>Esperienza d'insegnamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 ore di insegnamento autoguidate e documentate</li> <li>• di cui 5 ore max. sotto supervisione come assistente in gruppi d'esercitazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 anni</li> <li>• + 160 ore (totale 180 ore) di lezioni guidate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 anni</li> <li>• + 400 ore (totale 580 ore) di lezioni guidate</li> <li>• 10 giornate di seminari</li> </ul>
<b>Attività d'insegnamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenza della postura di base, allineamento del corpo e movimento nel qigong</li> <li>• 3 forme in movimento</li> <li>• 1 forma statica</li> <li>• Esercizi supplementari da sdraiati, seduti, in piedi e in movimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• + 1 forma in movimento (totale 4)</li> <li>• + 1 forma statica (totale 2)</li> <li>• Esperienza nelle esigenze di base per lo svolgimento di esercizi da sdraiati, seduti, in piedi e in movimento nonché nell'approfondimento spirituale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approfondimento delle competenze pratiche apprese e acquisite</li> <li>• Conoscenze di base di una forma breve di taijiquan</li> </ul>
<b>Competenza teorica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenza elementare di concetti, basi, principi, scopi del qigong e sue scuole principali</li> <li>• Conoscenze della MTC: Yin e Yang 5 elementi 12 meridiani</li> <li>• Anatomia e fisiologia applicate alla pratica del qigong.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenza di concetti, basi, principi, scopi del qigong e sue scuole principali</li> <li>• Conoscenze della MTC: Yin e Yang 5 elementi 12 meridiani</li> <li>• Anatomia e fisiologia applicate alla pratica del qigong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approfondimento delle competenze teoriche apprese e acquisite</li> </ul>
<b>Competenza pedagogica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nozioni di base sulla metodica e didattica per la lezione in gruppo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competenze approfondite di didattica e pedagogia</li> <li>• Confidenza con dinamiche di gruppo e comunicazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approfondimento delle competenze pedagogiche apprese e acquisite</li> </ul>
<b>Controllo delle competenze<sup>1</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Parte pratica</i> Preparazione e organizzazione di una lezione</li> <li>e</li> <li>• <i>Parte teorica</i> Esame scritto e/o tesi e/o 3 rapporti sulle esperienze fatte</li> </ul>	<p>Oltre ai due attestati richiesti per il livello d'istruttore/istruttrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Attestato di pratica</i> Preparazione e organizzazione di una lezione oppure</li> <li>• <i>Attestato di teoria</i> Esame scritto e/o tesi e/o 3 rapporti sulle esperienze fatte</li> </ul>	<p>Non vengono richiesti ulteriori controlli delle competenze.</p>

<sup>1</sup> Nei limiti del possibile, i controlli delle competenze vanno svolti dal proprio formatore. Qualora ciò non fosse possibile, in particolare in caso di percorso formativo individuale, i controlli delle competenze possono essere effettuati anche dal Consiglio direttivo.

## 2.2 Requisiti standard per il Taijiquan

	Istruttore/Istruttrice	Insegnante	Formatore/Formatrice
<b>Periodo formazione/formazione continua</b>	3 anni	+ 2 anni (totale 5 anni)	+ 5 anni (totale 10 anni)
<b>Monte ore formazione/formazione continua</b>	360 ore	+ 180 ore (totale 540 ore)	+ 360 ore (totale 900 ore)
<b>Esperienza pratica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 anni di pratica quotidiana</li> </ul>	+ 2 anni (totale 5 anni)	+ 5 anni (totale 10 anni)
<b>Esperienza d'insegnamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 ore di insegnamento autoguidate e documentate</li> <li>• di cui 5 ore max. sotto supervisione come assistente in gruppi d'esercitazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 anni</li> <li>• + 160 ore (totale 180 ore) di lezioni guidate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 anni</li> <li>• + 400 ore (totale 580 ore) di lezioni guidate</li> <li>• 10 giornate di seminari</li> </ul>
<b>Attività d'insegnamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 forme, che per lunghezza e numero di sequenza corrispondano alla forma da 24</li> <li>• Una forma deve essere obbligatoriamente a mano libera</li> <li>• Conoscenza della postura, allineamento, principi del movimento, Pushhands</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• + 2 Forme (totale 4)</li> <li>• di cui una deve essere obbligatoriamente una forma a mani nude<sup>1</sup> (più lunga della forma da 24).</li> <li>• Esperienza nel TuiShou (Pushhands)</li> <li>• Conoscenze delle applicazioni</li> <li>• Conoscenze di una forma con armi</li> <li>• Conoscenze di base di una forma di qigong (statica o in movimento)</li> <li>• Esperienza nelle competenze di base per esercizi in piedi e in movimento, e nell'approfondimento spirituale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approfondimento delle competenze pratiche apprese e acquisite</li> </ul>
<b>Competenza teorica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nozioni su concetti, contesti, scopi, tradizione, indirizzi, stili e scuole del Taijiquan e conoscenza dei suoi fondamenti filosofici culturali</li> <li>• Conoscenze della MTC: Yin e Yang 5 elementi 12 meridiani</li> <li>• Anatomia e fisiologia applicate alla pratica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nozioni su concetti, contesti, scopi, tradizione, indirizzi, stili e scuole del Taijiquan e conoscenza dei suoi fondamenti filosofici culturali</li> <li>• Conoscenze della MTC: Yin e Yang 5 elementi 12 meridiani</li> <li>• Anatomia e fisiologia applicate alla pratica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approfondimento delle competenze teoriche apprese e acquisite</li> </ul>
<b>Competenza pedagogica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nozioni di base sulla metodica e didattica per la lezione in gruppo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competenze approfondite di didattica e pedagogia</li> <li>• Confidenza con dinamiche di gruppo e comunicazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approfondimento delle competenze pedagogiche apprese e acquisite</li> </ul>
<b>Controllo delle competenze<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Parte pratica</i> Preparazione e organizzazione di una lezione e</li> <li>• <i>Parte teorica</i> Esame scritto e/o tesi e/o tre rapporti sulle esperienze fatte</li> </ul>	<p>Oltre ai due attestati richiesti per il livello d'istruttore/istruttrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Attestato di pratica</i> Preparazione e organizzazione di una lezione oppure</li> <li>• <i>Attestato di teoria</i> Esame scritto e/o tesi e/o tre rapporti sulle esperienze fatte</li> </ul>	Non vengono richiesti ulteriori controlli delle competenze.

<sup>1</sup> Per la qualifica di Insegnante di taijiquan con «forma lunga» s'intende anche l'estensione delle parti dell'esercizio e non solo l'impiego di tempo. Questo è per tenere conto del fatto che forme insegnate da istituzioni diverse possono essere caratterizzate da più o meno elementi e da diverse velocità nell'esecuzione.

<sup>2</sup> Nei limiti del possibile, i controlli delle competenze vanno svolti dal proprio formatore. Qualora ciò non fosse possibile, in particolare in caso di percorso formativo individuale, i controlli delle competenze possono essere effettuati anche dal Consiglio direttivo.

### **3 Valutazione delle richieste di ammissione**

Il Consiglio direttivo decide in merito alle richieste di ammissione all'SGQT ASQT. In caso di respingimento di una richiesta di ammissione dovuta alla mancanza di qualifiche, è possibile ripresentare la domanda una volta acquisite le qualifiche in questione.

### **4 Informazione relativa all'obbligo di formazione continua**

Ogni socio ordinario è obbligato, una volta ammesso all'Associazione, a frequentare regolarmente corsi di formazione, per un minimo di 25 ore obbligatorie su un periodo di due anni.

Possono essere esentati dall'obbligo di formazione continua i soci in possesso dello status di formatore/formatrice dell'SGQT ASQT da 15 anni. In tal caso, l'esenzione deve essere richiesta per iscritto al Consiglio direttivo.

I presenti criteri di ammissione sono stati approvati e posti in vigore con effetto immediato durante l'Assemblea dei soci del 6 marzo 2021.

Nota: in caso di discrepanze o divergenze tra la versione tedesca e quella francese, fa fede la versione tedesca.