

CURRICULUM VITAE di CARLOS MORTILLARO

Sono nato a Lima-Perù il 26 Ottobre 1973, presto la mia famiglia si è trasferita a Buenos Aires, Argentina, dove sono cresciuto.

Alla età di 9 anni iniziai la pratica del Taekwon-Do ITF, percorso di crescita e auto-esplorazione che tutt'oggi mi appassiona. Oggi, con 42 anni di pratica dell'arte marziale, sono cintura nera VI Dan e ho il grado di Istruttore Internazionale. A livello nazionale sono inoltre Maestro Responsabile provinciale dell'attività dentro dell'EPS CSEN.

Tra i 16 e i 20 anni, parallelamente agli studi e al Taekwon-Do, ho avuto l'immensa fortuna di poter praticare tante attività sportive e culturali quante la mia curiosità e tempo mi permettevano. Esperienze che sempre sono filtrate nel mio insegnamento come istruttore di Taekwon-Do. Tra queste Danza Classica, Tip-Tap, Contact Improvisation, Pilates e inoltre Conservatorio di musica (pianoforte e canto lirico).

Il Taekwon-Do mi ha portato a viaggiare per innumerabili gare, manifestazioni, campeggi, etc. visitando quasi tutta l'Argentina, il Chile, gli USA e poi Germania, Spagna e Bulgaria con Maestri di alto rilievo. Ho avuto la fortuna di conoscere il Fondatore dell'Arte Marziale, il Generale Choi Hong Hi, in un seminario di due giorni realizzato a Buenos Aires.

Il Taekwon-Do mi ha aiutato a conoscere me stesso, intessendo inoltre amicizie ovunque andassi con altri appassionati dell'Arte Marziale.

Sono arrivato in Sicilia, la terra dei miei avi, nel 2008.

Nel 2011 ho creato l'ASDC Taekwon-Do ITF Sicilia per diffondere il Taekwon-Do originale, dato che non c'era tale Arte Marziale nel territorio Siciliano. Le soddisfazioni sono state molte in questo decennio di attività.

Attualmente mi sono formato anche come Istruttore di Pilates, disciplina che avevo praticato per anni nel passato ma che ho voluto approfondire adeguatamente come Istruttore, per dare una mano agli allievi con tensioni muscolari e articolari nonché per aiutarli a prevenire posture scorrette.

IL TAEKWON-DO ITF

il **Taekwon-Do ITF** è un sistema di **Arte Marziale** il cui proposito è fornire un metodo di sviluppo di una nobile morale, un alto livello di conoscenza intellettuale, tecniche armoniche, una forza straordinaria e anche bellezza fisica.

È una delle più sistematiche Arti Marziali coreane in quanto si fonda sull'uso scientifico del corpo umano nel metodo **dell'autodifesa**.

"Tae" vuol dire "piede", "gamba" o "stare in" "Kwon" significa "pugno" o "lotta" e "Do" significa "via" o "disciplina spirituale, mentale".

Il Taekwon-Do insegna quindi a utilizzare insieme corpo e mente, è "il modo giusto di utilizzare tutte le parti del corpo per evitare lotte e di aiutare a costruire un mondo pacifico e migliore" (Choi Hong Hi).

Oltre al combattimento finalizzato all'autodifesa e alla competizione sportiva, vengono praticati i "Tul", tale termine letteralmente significa "danza" ma di fatto è un'applicazione delle tecniche apprese unite all'armonia del movimento.

Con la pratica il Taekwon-Do ITF, si allena la mente ad essere pacifica e in sincronia con i movimenti, e si apprende ad estendere tale armonia alla vita personale e della comunità. È così che nel Taekwon-Do ITF il principio dei movimenti fisici, il principio della formazione mentale e il principio della vita diventano una cosa sola. Inoltre, una giusta postura porta a un confronto corretto, che alla fine produce un notevole potere.