



## BA GUA ZHANG

### ARTI INTERNE CINESI

### CORSI:

- VENERDI' 21.30 - 22.30
- PERSONAL TRAINING

Sono possibili lezioni individuali e personalizzate (es. : moduli introduttivi o di perfezionamento, *cross training* o mix di più discipline)



A.S.D.

ACCADEMIA

DISCIPLINE ORIENTALI

VIA BARDET 38/40  
65126 PESCARA

INFO:

MOBILE  
+ 39 346 2397851

E-MAIL  
[info@accademiadisciplineorientali.com](mailto:info@accademiadisciplineorientali.com)

WEB SITE  
[www.accademiadisciplineorientali.com](http://www.accademiadisciplineorientali.com)



A.S.D.  
ACCADEMIA  
DISCIPLINE ORIENTALI

# MOVIMENTO E BENESSERE



## DESCRIZIONE / BENEFICI

Il Ba gua zhang (“Palmo degli otto trigrammi”) è stato creato dal M° **Dong Hai Chuan (1813–1882)**, un eunuco al servizio del principe di Su, che pare abbia imparato da eremiti taoisti.

Le scuole da noi praticate :

**Liang pai (scuola Liang):** del M° **Liang zhen pu (1863-1932)**;

**Long Pai (scuola del Dragone):** del M° **Zhang Zhao Dong (o Zhang Zhan Kui 1859-1940)**.

E' uno stile dinamico, il cui allenamento è caratterizzato dalla camminata in cerchio e dall'energia a spirale con continui avvitamamenti, torsioni e rivoluzioni attorno al proprio asse verticale, e rotazioni attorno al nemico.

E' l' arte migliore per sviluppare la “disponibilità variabile” a “cambiare” nei movimenti e per la lotta contro più avversari.

## PROGRAMMA LIANG PAI

- SHOU FA  
Tecniche di braccia
- BU FA  
Tecniche di gambe
- BA GUA JI BEN GONG  
Esercizi fondamentali
- DING SHI BA ZHANG  
Gli “Otto palmi fissi”
- BA DA ZHANG  
Gli “Otto palmi madre”
- LIU SHI SI SHOU  
Le 64 tecniche “lineari” di mano
- FA JIN  
“Emissioni di forza”
- TUI SHOU  
“Spinta con le mani” a coppie”
- CHINNA  
Esercizi di leve articolari
- APPLICAZIONI  
Esercizi tecnici a coppie di attacco - difesa delle Forme

## PROGRAMMA LONG PAI

- SHOU FA  
Tecniche di braccia
- BU FA  
Tecniche di gambe
- BA GUA JI BEN GONG  
Esercizi fondamentali
- DING SHI BA ZHANG  
Gli otto palmi fissi
- LIANG YI BA GUA  
La Forma dei Palmi continui ( detta del “Dragone”)
- FA JIN  
“Emissioni di forza”
- TUI SHOU  
“Spinta con le mani” a coppie”
- CHINNA  
Esercizi di leve articolari
- APPLICAZIONI  
Esercizi tecnici a coppie di attacco - difesa delle Forme