



**XIN YI  
LIU HE BA FA**

**ARTI  
INTERNE  
CINESI**

**CORSI:**

- STAGE INVERNALE
- STAGE ESTIVO
- PERSONAL TRAINING

Attualmente lo Stile viene insegnato nell' Esperienziale Invernale in quello Estivo e su richiesta individualmente o a piccoli gruppi in moduli da definire.



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

Lo **Xin yi liu he ba fa** è stato storicamente fondato a Shangai dal M° **Wu Ji Hui** (1887 - 1961).

E' uno stile taosita risalente secondo la leggenda al saggio **Chen Tuan** (871 - 989).

Il suo nome significa: "Cuore/mente e Intenzione, Sei Armonie e Otto Metodi".

E' chiamato anche "**Boxe dell'Acqua**", "**Stile di Tai ji quan del Tempio**" o **Hua Yue**, "**Scuola della Montagna Gialla**", dal nome della montagna nella Provincia dello Shanxi nella quale pare sia nato.

I suoi movimenti rispecchiano i principi di stato e di moto dell'Acqua.

Nasce come Arte marziale, ma oggi viene praticato soprattutto per la salute.

E' la quarta grande corrente delle Arti Interne cinesi e di queste è la meno conosciuta.

## BENEFICI

Le "**Sei Armonie**" sono:

- il Corpo si armonizza con il Cuore;
- il Cuore si armonizza con l'Intenzione;
- l'Intenzione si armonizza con il Qi;
- il Qi si armonizza con lo Spirito;
- lo Spirito si armonizza con il movimento;
- il Movimento si armonizza con il Vuoto.

Gli "**Otto Metodi**" sono:

- Qi ("muovere il Qi, concentrare lo Spirito");
- Ossa ("raccolgere la forza nelle Ossa");
- Forma ("imitare la Forma degli animali");
- Seguire ("Adattarsi liberamente ad ogni situazione");
- Sollevare ("la Sommità della testa nel vuoto del cielo");
- Ritornare ("Scorrere avanti e dietro");
- Fermarsi ("mantenere l'Immobilità perseguire il Vuoto");
- Nascondere ("mostrare in segreto l'Intento Nascosto").

## PROGRAMMA

- **SHOU FA**  
Tecniche di braccia
- **BU FA**  
Tecniche di gambe
- **YOUN FA**  
Tecniche del corpo
- **QI GONG PRIMORDIALE**  
Esercizi del Qi Prenatale
- **DAO LU**  
La "Forma dell'Acqua"  
( braccia e gambe )
- **DAO LU**  
La "Forma dell'Acqua"  
( solo braccia )