



## TAI JI QUAN WU - LI

## ARTI INTERNE CINESI

## TAI JI QUAN WU - LI

### CORSI:

#### TAI JI WU

- STAGE INVERNALE
- STAGE ESTIVO
- PERSONAL TRAINING

#### TAI JI LI

- MARTEDI' 19.30 - 20.30
- STAGE INVERNALE
- STAGE ESTIVO
- PERSONAL TRAINING

Attualmente i due Stili vengono insegnati nell' **Esperienziale Invernale** 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 / BENEFICI

Lo **Stile Wu** fondato dal M° **Wu Quan You (1834-1902)** e da suo figlio **Wu Jian Quan (1870-1942)**, deriva dallo Stile Yang. E' uno degli Stili più interni: enfatizza i piccoli movimenti, le variazioni di velocità, il potere dell'asse centrale (zhong ding jin), lo studio dell'energia (qi), le emissioni di forza (fa jin). Nel suo curriculum due forme: quella Lunga o Lenta e quella Breve o Veloce.

Lo **Stile Li** fu fondato dal M° **Li Rui Dong (1851-1917)** e dal suo M° e amico **Wang Lan Ting**. Deriva dalla fusione di diverse arti marziali interne ed esterne (Chuo jiao, Fan zi quan, Tan tui, Shaolin quan, Wu zhen quan, Yueh jia quan, Gan dan Ren quan) con lo Stile Yang di Tai ji quan ed ha mantenuto inalterate le sue caratteristiche marziali. Al contrario di altri stili di Tai ji enfatizza il "lato Yang" della pratica ed è per questo considerato uno stile "duro" di Tai ji.

## PROGRAMMA TAI JI WU

- ZHONG DING JIN  
AVANZATO  
Esercizi di "forza del centro",  
livello avanzato
- DA JIA - XING GONG JIA  
Forma della "Grande  
struttura" o Forma "Lenta"
- XIAO JIA - KUAI JIA  
Forma della "Piccola  
struttura" o Forma "Veloce"
- FA JIN  
"Emissioni di forza"
- TUI SHOU  
"Spinta con le mani"  
a coppie
- APPLICAZIONI  
Esercizi a coppie di attacco -  
difesa delle tecniche delle  
Forme

## PROGRAMMA TAI JI LI

- SHOU FA  
Tecniche di braccia
- BU FA  
Tecniche di gambe
- YOUN FA  
Tecniche del corpo
- FA LI  
"Emettere la forza"
- LAO SAN TUI  
Forma delle  
"Tre Antiche Spinte"
- TUI SHOU  
"Spinta con le mani"  
a coppie
- APPLICAZIONI  
Esercizi a coppie di attacco -  
difesa delle tecniche delle  
Forme