



## XING YI QUAN

## XING YI QUAN

### ARTI INTERNE CINESI

### CORSI:

- MERCOLEDI' 21.30 - 22.30
- VENERDI' 20.30 - 21.30

- 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

Lo **Xin yi liu he quan** ( “Boxe del cuore e della mente delle sei armonie e dei dieci animali”) fondato dal M° **Ma Xue Li** (1713-1790) è un antico gong fu cinese che imita i movimenti e lo “spirito” di 10 animali: drago, tigre, aquila, orso, gallo, serpente, scimmia, falco, rondine, cavallo.

L’allenamento consiste nell’acquisire lo spirito ed il corpo animale e sviluppare un agire naturale, potente e istintivo.

Lo **Xing yi quan** (“Pugilato della forma e della mente”) è stato creato dal M° **Li Neng Ran** (o **Li Luo Neng** o **Li Feyu**, 1809–1890).

Lo **Shanxi Xing yi quan** da noi praticato deriva dal M° **Liu Qi Lan**, allievo del fondatore, ed è caratterizzato dal “corpo del drago” e da un programma tecnico vastissimo.

Studia due animali in più del precedente: l’alligatore e l’uccello Tai.

## PROGRAMMA XIN YI LIU HE

- ZHAN ZHUANG  
Le posture dei 10 animali
- QI GONG  
“Esercizi energetici degli animali”
- BA  
Le “linee” degli animali
- LU  
“Insiemi di linee” o  
“Piccole forme”
- FORMA DEI 10 ANIMALI  
1ª, 2ª e 3ª versione
- FORMA DELLE  
2 LINEE E MEZZO
- FORMA DELLE  
QUATTRO ANTICHE LINEE
- FORMA DELL’ORSO E  
L’AQUILA LOTTANO  
PER IL PREDOMINIO

## PROGRAMMA XING YI

- SAN TI SHI  
La “guardia” della tigre o “trinità”
- SHI LI  
“Provare la forza”
- TI SAN ZHOU  
Tre colpi di gomito
- MONKEY DANCE  
I passi della scimmia
- WU XING QUAN  
I pugni dei 5 Elementi
- LONG XING QUAN  
La forma del drago
- HU XING QUAN                      La  
forma della tigre
- PAN GOUN  
La forza a spirale del Ba gua
- XING YI SHE XING  
BA GUA ZHANG  
Il Bagua del Serpente
- XING YI TAI JI QUAN  
Il Tai ji dello Xing yi