



BA GUA ZHANG

ARTI INTERNE CINESI



**A.S.D.
ACCADEMIA
DISCIPLINE ORIENTALI**



BA GUA ZHANG

CORSI:

- **MERCOLEDI'**
21:30 - 22:30
- **PERSONAL TRAINING**
Lezioni individuali e personalizzate.



A.S.D.
ACCADEMIA
DISCIPLINE ORIENTALI
VIA BARDET 38/40
65126 PESCARA
INFO:
MOBILE
+ 39 346 2397851
E-MAIL
info@accademiadisciplineorientali.com
WEB SITE
www.accademiadisciplineorientali.com

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** 1865-1938).

E’ uno stile dinamico, il cui allenamento è caratterizzato dalla camminata in cerchio e dall’energia a spirale con continui avvitamanti, 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

- **BA GUA JI BEN GONG**
Esercizi fondamentali
- **DING SHI BA ZHANG**
Gli “Otto palmi fissi”
- **BA DA ZHANG**
Gli “Otto grandi palmi”
- **TUI SHOU**
“Spinta con le mani” a coppie”
- **CHINNA**
Esercizi di leve articolari
- **APPLICAZIONI**
Esercizi tecnici a coppie di attacco - difesa delle Forme

PROGRAMMA ZHANG PAI

- **BA GUA JI BEN GONG**
Esercizi fondamentali
- **DING SHI BA ZHANG**
Gli otto palmi fissi
- **LONG XING BA GUA LIAN HUAN ZHANG**
La Forma del Drago dei Palmi continui degli Otto Trigrammi
- **TUI SHOU**
“Spinta con le mani” a coppie”
- **CHINNA**
Esercizi di leve articolari
- **APPLICAZIONI**
Esercizi tecnici a coppie di attacco - difesa delle Forme