



TAI JI QUAN CHEN - YANG

ARTI INTERNE CINESI



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



TAI JI QUAN CHEN - YANG

CORSI:

TAI JI QUAN 1° CORSO:

- LUNEDI' 19:30 - 20:30
(CHEN)
- MERCOLEDI' 19:30 - 20:30
(YANG)

TAI JI QUAN 2° CORSO:

- MARTEDI' 21:30 - 22:30
(CHEN)
- GIOVEDI' 21:30 - 22:30
(YANG)
- PERSONAL TRAINING

Sono possibili 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

Lo **Stile Chen** fondato dal M° **Chen Wangting** (1580-1660) e lo **Stile Yang** fondato dal M° **Yang Luchan** (1799-1872) sono i principali stili di Taiji.

Il Tai ji è l'arte della suprema polarità yin - yang e si ispira ai principi di armonia della filosofia taoista.

E' caratterizzato da movimenti lenti fluidi e continui come lo scorrere di un lungo fiume che ci donano benessere e tranquillità.

Il Tai ji quan è anche un'arte marziale che fortifica il carattere e la volontà. Ci insegna a mantenere calma e sangue freddo di fronte a ogni pericolo (malattie o vere e proprie aggressioni).

Coniuga la salute con il più sofisticato stile di combattimento. Anticamente il Tai ji quan era chiamato **Chang quan**, "Pugno lungo", **Mien quan**, "Pugno di cotone", o **Hua quan**, "Pugno che neutralizza".

PROGRAMMA TAI JI CHEN

- ZHAN SU JIN AVANZATO
Esercizi di "energia a spirale", livello avanzato
- XIN JIA YI LU
1ª Forma a solo
- XIN JIA ER LU (PAO CHUI)
2ª Forma a solo
- FA JIN
"Emissioni di forza"
- TUI SHOU (DA LU)
"Spinta con le mani" a coppie nella "Forma grande"
- CHINNA
Esercizi di leve articolari
- APPLICAZIONI
Esercizi a coppie di attacco - difesa delle tecniche delle Forme

PROGRAMMA TAI JI YANG

- FAN SONG
I Dieci esercizi di base per lo sviluppo dell'elasticità
- BA MEN
Gli Otto Cancelli
- DA JIA
Forma della "Grande struttura"
- TUI SHOU
"Spinta con le mani" a coppie
- ROU SHOU
"Mani morbide", esercizi di sensibilità a coppie
- APPLICAZIONI
Esercizi a coppie di attacco - difesa delle tecniche delle Forme