



## TAI JI QUAN CHEN - YANG

### ARTI INTERNE CINESI



## TAI JI QUAN CHEN - YANG

### CORSI:

#### TAI JI QUAN CORSO:

- LUNEDI' 20:30 - 21:30  
(CHEN)
- MERCOLEDI' 20:30 - 21:30  
(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](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 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