



**XIN YI QUAN  
XING YI QUAN**

**XIN YI QUAN  
XING YI QUAN**

**ARTI  
INTERNE  
CINESI**

**CORSI:**

- **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**



**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 (1714-1790)** è un antico gong fu cinese che imita i movimenti e lo “spirito” di 10 animali: orso, tigre, cavallo, scimmia, aquila, falco, rondine, gallo, serpente e drago.

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, 1807-1888)**.

Lo **Shanxi Xing yi quan** 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’uccello Tai e l’alligatore.

## PROGRAMMA XIN YI LIU HE

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

## PROGRAMMA XING YI

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