



YI QUAN

ARTI
INTERNE
CINESI



A.S.D.
ACCADEMIA
DISCIPLINE ORIENTALI



YI QUAN

CORSI:

- DOMENICA MATTINA
09:30 - 12:30

DATE:

- 1) 19/09/2021
- 2) 03/10/2021
- 3) 07/11/2021
- 4) 05/12/2021
- 5) 23/01/2022
- 6) 06/02/2022
- 7) 06/03/2022
- 8) 03/04/2022
- 9) 08/05/2022
- 10) 05/06/2022
- 11) 03/07/2022

- 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

Lo Yi quan (“Pugilato della mente o intenzione”) è stato creato dal M° Wang Xiang Zhai (1885–1963).

La sua arte verrà chiamata da alcuni Da Cheng quan: “Pugilato della grande realizzazione”.

Lo Yi quan è uno stile potente, energetico e raffinato.

Paradossalmente è anche il più utilizzato in Cina nei presidi medici per le sue elevate proprietà terapeutiche.

Nello Yi quan si prediligono le posture statiche e i movimenti “piccoli” per armonizzare il sistema nervoso.

La pratica è ad alto contenuto propriocettivo e a basso impatto cardiovascolare.

E’ ottimo per i disturbi psicosomatici e per la riabilitazione neuro - senso - motoria.

PROGRAMMA

YI QUAN

- ZHAN ZHUANG
“L’albero immobile”
- SHI LI
“Provare la forza”
- FA LI
“Emettere la forza”
- SHI SHENG
La “prova del respiro”
- BU FA
Gli spostamenti
- JIAN WU
La “danza dell’energia”
- TUI SHOU
La “Spinta con le mani”
- SAN SHOU
Il Combattimento
- GUN
Studio del bastone

PROGRAMMA

MEDITAZIONE - VISUALIZZAZIONE

- SCUOLA DI
RESPIRAZIONE
- SENSIBILIZZAZIONE
ENERGETICA
- CONCENTRAZIONE
- MEDITAZIONE
- VISUALIZZAZIONE
- ALCHEMIA TAOISTA