



TAI JI QUAN LI - WU

ARTI INTERNE CINESI



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



TAI JI QUAN LI - WU

CORSI:

TAI JI QUAN BASE:

- LUNEDI' - MERCOLEDI' -
VENERDI'

11.00 - 12.00

TAI JI LI

- STAGE INVERNALE
- STAGE ESTIVO
- PERSONAL TRAINING

TAI JI WU

- STAGE INVERNALE
- STAGE ESTIVO
- PERSONAL TRAINING



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

MOVIMENTO E BENESSERE



DESCRIZIONE / BENEFICI

Lo **Stile Li** fu fondato dal M° **Li Rui Dong (1851-1917)** e dal suo M° e amico **Wang Lan Ting**. Deriva dalla fusione di diverse arti marziali interne ed esterne (Chuo jiao, Fan zi quan, Tan tui, Shaolin quan, Wu zhen quan, Yueh jia quan, Gan dan Ren quan) con lo Stile Yang di Tai ji quan ed ha mantenuto inalterate le sue caratteristiche marziali. Al contrario di altri stili di Tai ji enfatizza il “lato Yang” della pratica ed è per questo considerato uno stile “duro” di Tai ji.

Lo **Stile Wu** fondato dal M° **Wu Quan You (1834-1902)** e da suo figlio **Wu Jian Quan (1870-1942)**, deriva dallo Stile Yang. E' uno degli Stili più interni: enfatizza i piccoli movimenti, le variazioni di velocità, il potere dell'asse centrale (zhong ding jin), lo studio dell'energia (qi), le emissioni di forza (fa jin). Nel suo curriculum due forme: quella Lunga o Lenta e quella Breve o Veloce.

PROGRAMMA TAI JI LI

- SHOU FA
Tecniche di braccia
- BU FA
Tecniche di gambe
- YOUN FA
Tecniche del corpo
- FA LI
“Emettere la forza”
- LAO SAN TUI
Forma delle
“Tre Antiche Spinte”
- TUI SHOU
“Spinta con le mani”
a coppie
- APPLICAZIONI
Esercizi a coppie di attacco -
difesa delle tecniche delle
Forme

PROGRAMMA TAI JI WU

- ZHONG DING JIN
AVANZATO
Esercizi di “forza del centro”,
livello avanzato
- DA JIA - XING GONG JIA
Forma della “Grande
struttura” o Forma “Lenta”
- XIAO JIA - KUAI JIA
Forma della “Piccola
struttura” o Forma “Veloce”
- FA JIN
“Emissioni di forza”
- TUI SHOU
“Spinta con le mani”
a coppie
- APPLICAZIONI
Esercizi a coppie di attacco -
difesa delle tecniche delle
Forme