

Programma Studio SHI MEN DIAN ASD

Le discipline più importanti che si insegnano nella nostra scuola sono:

- **Taiji Quan (stile Chen)**
- **Shaolin Gong Fu / Shaolin Kung Fu**
- **Taiji Tang Lang Quan**

Il **Taiji Quan** gode di un'enorme popolarità nel mondo, con più di 300 milioni di praticanti.

Il governo cinese lo ha dichiarato patrimonio intangibile e da preservare, così che possa continuare ad essere praticato dalle future generazioni.

Il **Taiji Quan** della nostra Scuola, prevede lo studio delle posizioni fondamentali, studio delle diverse forme e armi, sviluppo della armonia e consapevolezza del corpo e l'approfondimento nella sua applicazione per combattimento.

Shaolin Kung Fu e Tang Lang Quan. Le tecniche che si indicano a continuazione sono una descrizione generale e se applicano posteriormente in maniera specifica per ogni stile della nostra scuola.

Tecniche di fondamentali

基本功 Jiben Gong (Esercizi preparatori e fondamentali) :

- **桩功 Zhuang Gong** (metodo di lavoro per il radicamento, la stabilità, e la consapevolezza del Qi)
- **步型 Boxing** quattro tecniche (马步Mabu, 弓步Gongbu, 虚步Xubu, 仆步 Pubu...)
- **行步 Xing Bu** (lavoro per lo spostamento, spostamento nelle posizioni e passi)
- **腿功 Tui Gong** (esercizi e lavoro sulle gambe)
- **腿法 Tui Fa** (tecniche di gamba)
- **步法 Bu Fa** (Metodo dei passi)
- **跳跃 Tiao Yue** (salti)
- **运臂 Yun Bi** (esercizi per il movimenti delle braccia)
- **拳法 Quan Fa** (Tecniche di Pugno)
- **掌法 Zhang Fa** (Tecniche di Palmo)
- **平衡 Ping Heng** (cadute, equilibri...)
- **手形 Shou Xing** (forma delle mani)
- **基本动作 Jiben Dongzuo** (tecniche combinate)
- **大捋 Ta Lu** tecniche superiori che garantiscono l'immobilizzazione dell'avversario, tecniche di immobilizzazione, leve delle articolazioni e studio di queste tecniche a scopo di combattimento.
- Si studia a livello singolo e in coppia **Zhansi jin** (forza a spirale) e forma **Zhansi gong** (Qigong del filo di seta)
- **发劲 Fa Jin** (emissioni di Energia e tecniche per lo sviluppo della forza interna)
- **内功 Nei Gong** (lavoro interno)
- **擒拿 Qinna** (afferrare e tenere) tecniche di presa e di controllo delle articolazioni, di colpi e di lussazioni.
- Lavoro ed esercizi di sviluppo della essenza **Jing**, della energia interna **Qi** e della personalità e della spiritualità **Shen**.

Le tecniche di base si adattano ad ogni stile della nostra scuola Taiji, Shaolin e Tang Lang,

Tecniche specifiche di Taiji Quan

推手 Tui shou, (spingere con le mani) Esercizi e allenamento singolo e di coppia per lo sviluppo della sensibilità e conoscenza dei movimenti. Esistono diversi livelli di tui shou, a livello principiante, s'impara a radicarsi bene a terra e a esercitare la sensibilità nei movimenti di spinta. Più avanti, se riesce ad esercitare in modo fluido i movimenti di spinta e fare in modo rilassato dei "combattimenti". A livello superiore, si esercita in modo da far perdere l'equilibrio "all'avversario" con il minor dispendio energetico e simulare dei combattimenti. Applicazione delle teorie di combattimento del Taiji.

È inoltre un ottimo metodo di rilassamento e di controllo dell'aggressività

八段錦 Ba Duan Jin (8 pezzi di broccato) - esercizi per lo scioglimento, il rafforzamento e la coordinazione mente - corpo - respiro

发劲 Fa Jin. Emissioni di Energia e tecniche per lo sviluppo della forza interna)

大捋 Ta Lu tecniche superiori che garantiscono l'immobilizzazione dell'avversario, tecniche di immobilizzazione, leve delle articolazioni e studio di queste tecniche a scopo di combattimento. Si studia a livello singolo e in coppia Zhansi jin (forza a spirale) e forma Zhansi gong (Qigong del filo di seta)

Forme 传统 e Forme con Armi 器械. Le forme più studiate nella nostra scuola sono

- Chen shi Taiji tradizionale Shi Pa Shi (Forma di 18 movimenti)
- Chen shi Taiji tradizionale Shi Jiu Shi (Forma 19 movimenti)
- Chen shi Taiji tradizionale Si Shi Yi Shi (Forma 41 movimenti)
- Chen shi Taiji tradizionale Xin jia yi lu (Forma di 83 movimenti)
- Chen shi Taiji tradizionale Ehr lu Pao Chui Qi Shi Yi Shi (Forma 71 movimenti)

Le armi del Tai Chi – Taiji

Ad giorno d'oggi, lo studio delle armi viene proposto al praticante per migliorare i tempi di reazione e acquisire maggior consapevolezza del movimento corporeo. Le armi sono considerate una stensione del proprio corpo. Le forme più studiate nella nostra scuola sono:

- 太极棍 Chen shi Taiji Qun , Chen shi Qian sequenza di bastone e lancia tradizionale
- 太极刀 Chen shi Taiji Dan dao (Forma 23 movimenti), sequenza di sciabola tradizionale
- 太极剑 Chen shi Taiji Jian (Forma 49 movimenti), sequenza di spada tradizionale
- 太极枪 Chen shi Taiji Qiang, forma della lancia

Shaolin Kung Fu

北派少林拳 Bei Pai Shaolin Quan, **Shaolin Classico della Cina del Nord** e Pugilato Shaolin della Scuola del Nord

Tang Lang Quan

七星螳螂拳 Qi Xing Tang Lang Quan **Tang Lang Quan** dello Stile Qixing Tang lang quan , Pugilato della Mantide Religiosa delle Sette Stelle .

基本功 Jiben Gong (Tecniche fondamentali Shaolin Kung Fu)



MA BU TAN BIAN



GONG BU XIE XING



PU BU QIE ZHANG



XU PU LIANG ZHANG



XIE BU CHONG CHUAN



JI XING BU



ZHENG TI TUI



DI TAN TUI



CE TI TUI



HO DENG TUI



GIAN SAO TUI



XIE ZI WEI



DAN PAI JIAO



WAI BAI JIAO



GUA MIAN JIAO



TENG KONG ER QI JIAO



TENG KONG XUAN FENG JIAO



TENG KONG WAI BAI JIAO

