

PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO TAIJI QUAN MAESTRO WANG ZHI XIANG

PREMESSA

Lo studio completo del Taiji Quan comporta la conoscenza del sistema completo che viene suddiviso in 5 parti fondamentali:

- 1) Studio dei Fondamentali dello stile
- 2) Studio della forma
- 3) Tui shou diviso in una o due mani, statico e in movimento
- 4) San Shou : combattimento libero
- 5) Lavoro sul nei gong sviluppo dell'energia interna

Per poter studiare bene il Taiji Quan stile Yang in modo integrale e completo per ottenere la migliore qualità il tempo necessario é di 6 anni diviso in livelli di due anni ciascuno.

- 1) Livello elementare : solo lavoro esterno in prevalenza
- 2) Livello intermedio : lavoro esterno combinato con lavoro interno
- 3) Livello superiore solo lavoro interno in prevalenza

PROGRAMMA DEL 1 ANNO (Livello principiante)

FONDAMENTALI

1) Studio dei fondamentali con localizzazione delle diverse parti del corpo umano. Es. imparare il movimento dell'anca , conoscere come è composta la schiena, ecc. Iniziare l'apprendimento con movimenti semplici di coordinazione corpo/gambe e corpo/braccia, etc.

FORMA

2) Studio della prima sezione della forma 85 di stile Yang e conoscere le diverse posizioni che compongono questa parte con i loro cambiamenti di movimento.

TUI SHOU (dopo sei mesi dall'inizio della pratica)

3) Tui shou ad una mano con lo studio delle prime 4 forze del Taiji Quan : Peng, Lu, Ji, An; in particolare conoscere le combinazioni con anca, le 2 gambe e le due braccia.

NEI GONG

4) Conoscere i punti energetici fondamentali : Tan Tien inferiore , Tan Tien medio, Ming Meng , Ba hui. Studiare loro principi e loro funzioni ; conoscere, praticando Qi Gong, l'imponenza del Tan Tien Superiore , Medio ed Inferiore e loro funzioni nel Taiji Quan e come si allenano.

CULTURA GENERALE

5) Conoscenza della storia del Taiji Quan, dei 5 stili fondamentali : Chen, Yang, Wu, Wu e Sun. Conoscere le loro caratteristiche le differenze e alcune applicazioni.

PROGRAMMA DEL 2 ANNO (Livello principiante)

FONDAMENTALI

1) Allenamento dei principi dei movimenti del Taiji quan come avanti/indietro, sopra/sotto, destra /sinistra, significato del lavoro interno/esterno , anticipare avanti con dietro e viceversa. Studio del coordinamento anche-spalle- gomiti -braccia.

FORMA .

2) Ripasso 1 sezione e studio della 2 sezione della forma 85 di stile Yang.

TUI SHOU

3) Tui shou ad una mano: importanza del rapporto anca spalla gomito. Studio delle 4 forze primarie del taiji : Cai, Lie, Zhou, Kao. Capire il rapporto di equilibrio dato dal Xu ling ding jing e Ci Zhen tan tien.

NEI GONG

4) Pratica dal Qi Gong Zhang Zhuan; studio del rapporto che esiste tra Qigong ,Taiji e Zhang Zhuan

CULTURA GENERALE

5) Conoscenza semplice dell'Yi Jing o (Yi King), suoi rapporti con il Taiji e sapere disegnare il Paqua di Taiji insieme.

PROGRAMMA DEL 3 ANNO (Livello intermedio)

FONDAMENTALI

1) Esecuzione dei movimenti con l'uso del Qi (attivato dall'Intenzione) cambiamento da forma esterna in forma interna nei gong . Ogni movimento deve essere guidato dal Dan Tien. Conoscenza dell'anatomia delle articolazioni più importanti (solo osteoarticolari).

FORMA

2) Ripasso della 1 e 2 sezione. Allenamento del Tin jin (forza di ascoltare) della 1 parte . Studio delle applicazioni presenti nella 1 parte del Taiji Yang : Peng, Lu, Ji, An , Dan bian (Frusta semplice) , louxiao bu (spazzolare il ginocchio), e studio della 3 sezione della Forma 85 di stile Yang.

TUI SHOU

3) Trasformazione nella sequenza : come usare Ba Hui, Zhou Tan Tien , Tan tien e Ming men e loro cambiamenti durante il movimento. Studio delle capacità Zhan , Nian, Lian e Sui.

SAN SHOU

4) Allenamento dei passi fondamentali del San Shou : Passo Si Fan bu, Wu shu bu , Pa qua bu; loro caratteristiche e rapporti tra passi diversi.

CULTURA GENERALE

5) Conoscenza storia del Tao te Ching : spiegare le fasi più importanti del libro e rapporti tra Tao Te Ching e Taiji Quan.

PROGRAMMA DEL 4 ANNO (livello intermedio)

FONDAMENTALI

1) Qi gong per allenare il corpo, respirazione e mente. Allenamento di Dao Yin dei 5 organi interni. Conoscere i principi di tonificazione e riduzione, come Dao Yin e Tuna.

FORMA

2) Allenamento del Tan Tien come centro guida di gambe e braccia . Studiare come l'energia toma al Tan Tien, non solo movimenti delle braccia. Studiare applicazioni dei movimenti presenti nella 2 parte della forma di Taiji Yang : Zhoukanchui (Pugno sotto il gomito), Shanlongbi (Mani a ventaglio) , Pieshenchui (girare e oolpre), Zuoyoudahushi (colpire la tigre sinistra e destra).

TUI SHOU

3) Studio del Tui Shou a 2 mani : Peng, Lu, Ji, An. Studio delle qualità base Qing, Yin, Song, Fang; loro rapporti e differenze e applicazioni.

NEI GONG

4) Studio dei principi Ba men Wu bu : importanza nell' applicazione sui fondamentali, sulla forma , sul tui shou, sul San Shou e Qi gong. Pratica del Ba men Wu bu nella forma di Taiji stile Yang. Comprensione del perché il Taiji non usa la forza ma solo l'intenzione . Capire cosa è l' energia e differenze tra energia e forza. Cominciare a capire il concetto di tenere il centro nel tan tien.

PROGRAMMA DEL 5 ANNO (livello avanzato)

FONDAMENTALI

1) Studio della piccola e grande circolazione e come si allenano queste circolazioni. Rapporto tra queste circolazioni e Taiji Quan. Rapporto sull'importanza del rilassamento.

FORMA

2) Allenamento forma con Y e Qi . Studio delle applicazioni della 3 parte del Taiji Yang : Yunuchuansuco (donna che lavora al telaio), Danbianxiashi (frusta semplice con serpente basso), Baishentuxin (mano aperta a serpente), Zhuanshenshuangbailian (calcio finale) e Wanggongshehu (colpire la Tigre).

TUI SHOU

3) Tui Shou con 2 mani : San Zhan , Nian , Lian, Sui. Studio del concetto della forma - non forma , concetto di vuoto - pieno. Studio delle qualità Fu, Gai, Dui e Tun e loro rapporti, differenze e applicazioni.

4) Studio della teoria degli 8 principi Taiji : Shen Su Jian , gravita pieno, vuoto , tenere il centro , 45 gradi apertura e chiusura e loro utilizzazione nella forma Taiji, nel Tui Shou , nel San Shou e nel Nei Gong.

NEI GONG

Conoscenza cosa si definisce per radice tronco rami e come si allena la forza dell' acqua. Applicazione della forza dell' acqua nel Taiji Quan.

PROGRAMMA DEL 6 ANNO (livello avanzato)

FONDAMENTALI

1) Ripasso di tutte le basi e concetti di I e Qi, movimento del corpo (sentire Zhan Fu scendere , salire galleggiare come una barca. Eliminare la forza delle gambe, eliminare la radice fisica. Provare a cambiare ed utilizzare la radice della palla sull' acqua.

FORMA

2) Allenamento dei movimenti con controllo dell' espansione e concetto di fuori e dentro insieme intenzione di Qi. Movimento naturale senza pensare alla forma, continuato come un palloncino pieno di aria vola nel cielo.

TUI SHOU

3) Tui Shou con passo vivo In movimento Chu Yue Lui Chul e loro applicazioni.

SAN SHOU

4) Allenamento Zhan Nian. Cambiamento passo libero di 2 persone in san shou. Cambiamento del corpo nell' utilizzo del passo libero. Principi fondamentali.

NEI GONG

5) Allenamento punto linea area volume per prendere energia e capire origine dell' energia.

CULTURA

6) Studio del Buddismo e di alcuni libri tesi alla conoscenza del rapporto tra Buddismo Taoismo e Taiji. Studio delle frasi celebri del Taiji Quan.

Dopo il sesto anno, inizio dello studio delle armi : spada . sciabola, bastone.

Normalmente questo programma in Cina è svolto in 10 anni di studio giornaliero.

M' WANG ZHI XIANG