

TaoYinItalia a.s.d.

Associazione per la pratica e lo studio delle Arti Classiche del Tao
www.taoyinitalia.it

Stage di XING YI QUAN

Il Pugno della Forma e dell'Intenzione

con l'Insegnante Yves Kieffer e l'Istruttore Yuri Debbi

DOMENICA 26 FEBBRAIO 2012 – Modena

*La salvaguardia della salute e l'autodifesa sono inscindibili l'una dall'altra:
perdendo di vista una delle due, si creano abusi e ci si incammina lungo il percorso sbagliato.
- Wang Xiang Zhai*

Lo **XING YI QUAN** fa parte dell'immensa famiglia delle **Arti Marziali Cinesi**, e più precisamente, agli Stili definiti "Interni", come il **Taiji Quan** o il **Ba Gua Zhang**.

Gli stili interni derivano dalla **Tradizione Classica Taoista** ed integrano nella loro pratica un profondo lavoro di **Qi Gong** in grado di tonificare la salute, lavorare sul respiro, le emozioni, l'energia e lo spirito, senza però perdere niente dell'Applicazione Marziale nella quale la forza muscolare viene sostituita dalla forza interna risultante da un lavoro che coinvolge l'intero corpo e più in generale l'intero essere umano.

Normalmente XING YI QUAN (形意拳) si traduce come il Pugno della Forma e dell'Intenzione, dove il carattere XING (形) rappresenta la "forma" o il "corpo", dunque la struttura materiale, YI (意) rappresenta "l'intenzione" o "il volere" e QUAN (拳) il "pugno", dunque per estensione l'Arte di Combattimento

形
意
拳

PROGRAMMA DI MASSIMA

Si partirà con esercizi preparatori di **DAO YIN QI GONG**, poi si passerà alla Pratica Preparatoria del Guerriero, il **WU YIN FA**, esercizio preparatorio per capire i principi comuni a tutti gli stili "interni".

Si procederà con la pratica dello **XING YI QUAN** a mani nude.

Vedremo i principi di base: Lavoro Energetico del Grande Flusso e Lavoro sui 5 Movimenti da soli, in coppia con il **TUI SHOU** (Mani Incollate) e alcune applicazioni.

Il Seminario terminerà con la spiegazione delle "Mani Avvelenate del Demone", i movimenti misti Terra-Fuoco, Terra-Acqua, ecc..

Eseguiti da soli e col compagno.

Lo Stage si terrà a Modena

DOMENICA 26

FEBBRAIO 2012

Dalle 10.00 alle 13.00

E dalle 14.00 alle 18.00

Presso l'Associazione

LA TIGRE BIANCA

Via Malagoli, 25 - 41100 Modena

(Zona Tempio)

www.latigrebianca.it

COSTO STAGE

per Insegnanti e Soci

TaoYinItalia € 30

Per Esterni € 50

Per Informazioni ed Iscrizioni:

Yuri Debbi

Cell. 3200374881

Email: yuri_debbi@libero.it

www.tuillago.it

La SCUOLA SAN YI QUAN

La Scuola SAN YI QUAN (三一 拳) (Il Pugno delle Tre Armonie) del **Maestro Georges Charles**, erede in titolo del **Maestro Wang Tse Ming**, a sua volta allievo di **Wang Xiang Zhai**, promuove il metodo di XING YI detto "Spontaneo", messo a punto dal leggendario **Kuo Yun Shen**.

Per meglio comprendere "l'Interno", utilizza i principi essenziali dell'Arte del Pugno Esterno (HUNG GAR, TANG LANG e WING TSUN) ma anche, nelle sue forme preparatorie, il **DAO YIN FA QI GONG**.

形
意
拳