TAI CHI CHUAN

Stile Yang

LAVORO POSTURALE INDIVIDUALE

ESERCIZI DI MOBILITA' ARTICOLARE E RILASSAMENTO

STUDIO DELLA FORMA YANG PER PRINCIPIANTI

Lezioni di gruppo

LIBERTAS

ITALIA ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

Diploma n° 58407

I 10 principi del Tai Chi Chuan

1. Xu Ling Ding Jin
Essere vuoti
per innalzare lo spirito
fino alla sommità della nuca
2. Han Xiong Ba Bei
Rilassare il petto
per aprire la schiena
3. Song Yao
Sciogliere l'addome
4. Fen Xu Shi
Distinguere fra
sostanziale e insostanziale
5. Chen Lian Zhu Zhou
Abbassare le spalle
per far appesantire i gomiti
6. Yong Yi Bu Yong Li
Usare l'intenzione
e non la forza fisica
7. Shang Xia Xiang Sui
Coordinare Cielo e Terra
8. Nei Wai Xiang Ge
Interno ed esterno in armonia
9. Xian Lian Bu Duan
Continuità senza interruzione
10. Dong Zhong Qiu Jing
Ricerca della quiete nel movimento

AIMA
Academy of Internal Martial Arts

INFO: Simone 370.1454594
Insegnante 1° Duan

www.simonemoretti.it
www.aima.international