

Scuola TUI – IL LAGO. Stile Wàn Zé Quan.

Livelli e Gradi della Scuola.

Versione 04 – Gennaio 2019 – A Cura del M° Yuri Debbi e dell'Insegnante Monica Montecchi.

La base dell'Insegnamento è lo **Xing Yi Quan**, Stile **Wàn Zé Quan** (Derivato dallo Stile San Yi Quan del Maestro Georges Charles); il Dao Yin Qi Gong della Tradizione Taoista Ling Bao Ming e il Wu Yin Fa sono studiati all'interno della pratica, ma non è richiesta la conoscenza di tutte le tecniche; il **Ba Gua Zhang** Stile Wàn Zé Quan (Derivato dallo Stile Sun Lutang del Maestro Luigi Zanini) viene sviluppato a livelli avanzati e prosegue oltre.

Ci sono **3 Macro Livelli principali** e, per ognuno di essi, sono presenti **3 Sotto-Livelli secondari**; quindi 3x3=9 massimo della conoscenza. Successivamente: 10 Istruttore, 11 Insegnante, 12 (Maestro, Ritorno al Clan).

Gli Esami sono facoltativi, ma fortemente consigliati per chi desidera fare una pratica più tradizionale; i tempi sono circa ogni 6 mesi per i primi (Es. Dicembre, Giugno) e 1 anno per i livelli più alti, ma la cadenza dipende dal praticante e dalla sua pratica personale.

万

形

八

泽

意

卦

拳

拳

掌

Wàn Zé Quan

Xing Yi Quan

Ba Gua Zhang

1° LIVELLO: PRINCIPIANTE, GIOVANE o PICCOLO (XIAO).

Si ottiene di base (livello 1.1) dopo 3 mesi di corso continuativo.

Descrizione:

Pratica Quadrata (SI FA).

Il Principiante deve imparare a mettere le radici, essere stabile e allineato, avere la struttura.

Deve conoscere le posizioni di base e i movimenti statici e statici verso il lineare.

Deve conoscere e utilizzare sui colpitori i Cinque Pugni di Base.

Deve saper colpire delle Zone determinate, ma abbastanza ampie (Alto, Centro, Basso, Laterale).

Alla fine dei tre Sotto-Livelli deve conoscere le Basi del Sistema.

1.1° TERRA (DI):

Saluto Rituale Marziale (WU JING LI)

LAVORO INTERNO (JI BENG GONG):

Percezione del Peso sui Piedi:

- Tre Potenze (SAN CAI).
- Cinque Movimenti (WU XING).
- Otto Trigrammi (BA GUA).

Postura del Piede Avanzato e Arretrato:

- TERRA (DI) o YIN (Chiuso).
- ESSERE UMANO (REN) o YIN/YANG (Dritto).
- CIELO (TIAN) o YANG (Aperto).

Esercizio delle Sei Porte (LIU MEN) (BGZ).

PRATICA DELLE POSIZIONI (SHI FA):

Conoscenza delle Posture Principali:

- Non-Colmo (WU JI).
- Riunione delle Tre Potenze (YI SAN TI).
- Tre Potenze (SAN TI).

Prendere la Guardia:

- Passaggio da Non Colmo (WU JI),
- Riunione delle Tre Potenze (YI SAN TI),
- Ideogramma "Ding" (DING BU),
- Sette Stelle (QI XING BU)
- a Tre Potenze (SAN TI).

LAVORO ENERGETICO DEL GRANDE FLUSSO (TAI SU QI GONG):

"Sequenza Classica o Piccola da WU JI".

Tutta la Sequenza fino al Grande Flusso del Grande Centro.

- WU JI,
- TAI YI/TAI XU,
- TAI CHI,
- TAI SHI,
- TAI JI, TAI SU,
- LAO YIN, LAO YANG,
- TAI YANG, TAI YIN, XIAO YANG, XIAO YIN,
- TAI ZHONG TAI SU.

1.2° ESSERE UMANO (REN):

LAVORO SUL PALO ERETTO (ZHAN ZHUANG):

Studio e Test della Postura Neutra del Palo Eretto (ZHAN ZHUANG).

Prendere la Guardia dal Palo Eretto. Passaggio da:

- WU JI,
- ZHAN ZHUANG,
- JIJI ZHAN ZHUANG,
- SAN TI.

LAVORO SUI CINQUE MOVIMENTI (WU XING GONG):

(Da WU JI)

Cinque Pugni Doppi dei Cinque Movimenti (WU XING DUI QUAN).

- Doppio Pugno di Terra (DUI HENG QUAN).
- Doppio Pugno di Metallo (DUI PI QUAN).
- Doppio Pugno di Acqua (DUI ZUAN QUAN).
- Doppio Pugno di Legno (DUI BENG QUAN).
- Doppio Pugno di Fuoco (DUI PAO QUAN).

Cinque Pugni Alternati dei Cinque Movimenti (WU XING QUAN).

- Pugno di Terra (HENG QUAN).
- Pugno di Metallo (PI QUAN).
- Pugno di Acqua (ZUAN QUAN).
- Pugno di Legno (BENG QUAN).
- Pugno di Fuoco (PAO QUAN).

LAVORO INTERNO (NEI GONG):

Il Leone Gioca con la Palla (SHIZI ZHANGKOU) (BGZ):

(Statico da WU JI).

- Da sotto in verticale.
- Da sotto a 45°.
- Da sotto quasi orizzontale.
- Da sopra in verticale.
- Da sopra a 45°.
- Da sopra quasi orizzontale.

ESERCIZI SEMPLICI (DAN CAO):

Per i Cinque Movimenti Alternati, Studio del Punto e del Cerchio.

“Il Cerchio è la base iniziale, la Retta e la Spirale vengono dopo.”

PREPARAZIONE AL COMBATTIMENTO (YI SAN SHOU):

Esecuzione dei 5 Pugni dei Cinque Movimenti sui Colpitori.

(Tecnica Singola, Esecuzione Statica, Colpitori Passivi).

1.3° CIELO (TIAN):

PRATICA DELLE POSIZIONI (BU FA):

Passaggio dal Movimento Statico (BU FA) al Lineare (ZHI BU FA).

- Tre Potenze (SAN CAI).
- Due Principi Primari (LIANG YI)
Origine delle torsioni, Antico Yin (LAO YIN) e Antico Yang (LAO YANG).
- Quattro Figure (SI XIANG).
(TAI YIN, XIAO YIN, XIAO YANG, TAI YANG).
- Muoversi all'interno delle Quattro Figure e liberare la gamba vuota.
(SI XIANG TAI SU).
- Quattro Riunioni (SI YI) o Piccole Riunioni (XIAO YI).
(Da SAN TI a YI SAN TI).
- Quattro Cambi di Profilo.
(Da Guardia Destra a Guardia Sinistra: YOU SAN TI SHI a ZUO SAN TI SHI).

PRESE E LEVE (QIN NA):

Flessione, Estensione e Rotazione:

(A solo e in coppia).

- Flessione (WAN), Yin.
- Estensione (SHEN), Yang.
- Rotazione (XUAN), Yin/Yang.

Prese di Base (NA FA):

- Incrociata, Diretta al Polso.
- Doppia su singolo Braccio.
- Doppia Frontale alle Braccia.
- Doppia da Dietro alle Braccia.
- Doppia da Dietro (Orso).
- Glinch diretto e inverso, singolo e doppio.
- Singola alla Spalla.

Presa, Apertura della Porta (Strattone) e Colpo (NA QUAN FA):

(Per ogni presa precedente: prendere, tirare aprendo la porta e colpire).

MANI INCOLLATE (TUI SHOU e ROU SHOU):

I 5 Tui Shou Yang dei Cinque Movimenti (WU XING YANG TUI SHOU).

DAL TUI SHOU AL SAN SHOU:

Uscire dai 5 Tui Shou Yang con Colpi (QUAN o DA).

PREPARAZIONE AL COMBATTIMENTO (YI SAN SHOU):

Pratica a coppie dei Cinque Pugni Alternati (WU XING DUI LIAN):

- Movimento contro sé Stesso (Condizionamento, WEI SHOU).

Esecuzione dei 5 Pugni dei Cinque Movimenti sui Colpitori.

(Concatenazioni di Tre Tecniche (SAN SHOU), Esecuzione Statica con Colpitori Passivi).

COMBATTIMENTO (SAN SHOU):

Prendere le 5 Guardie Estese e Chiuse.

Sparring (Una Tecnica a testa "solo Braccia").

2° LIVELLO: INTERMEDIO (ZHONG).

In genere occorre un anno per arrivarci.

Descrizione:

Pratica Quadrata (SI FA) e inizio della Pratica Circolare (YUAN FA).

L'Allievo Intermedio, amplia le sue conoscenze e impara pian piano a collegare, unire e rendere fluidi i movimenti e le tecniche.

Deve quindi conoscere gran parte del Sistema e iniziare a fare i primi collegamenti.

Deve conoscere gli Spostamenti Lineari e il Movimento dal Lineare verso il Circolare.

Deve conoscere e poter utilizzare le Sette Stelle (QI XING): Pugni, Gomiti, Spalle, Gambe, Ginocchia, Anche e Testa per ognuno dei Cinque Movimenti.

Deve essere più preciso nei colpi e deve saper colpire zone più precise (Organi).

2.1° TERRA (DI):

LAVORO SUL PALO ERETTO (ZHAN ZHUANG):

Palo della Tigre (HU ZHAN ZHUANG).

Palo del Drago (LONG ZHAN ZHUANG).

Palo del Drago e Tigre (HU LONG ZHANG) o Aprire e Chiudere (KAI HE).

LAVORO INTERNO (NEI GONG):

Salire, Bucare Avvitando, Svitare e Scendere (QI, TSUAN, LUO e FAN).

(Versione Rettilinea dello Xing Yi Quan da WU JI e da SAN TI).

Esercizio del Vecchio Monaco Serve il Te (LAO SENG TUO BO).

(2 Movimenti Base) **(BGZ)**

- Doppio Yin Sincrono.
- Doppio Yang Sincrono.

LAVORO SUI CINQUE MOVIMENTI (WU XING GONG):

(Da WU JI)

Cinque Pugni Alternati Concatenati nel modo Semplice (LIAN HUAN).

PRATICA DELLE POSIZIONI (BU FA):

Movimenti Lineari (ZHI BU FA).

- Piccoli Passi dei Cinque Movimenti (WU XING XIAO BU).
- Passi (Medi) dei Cinque Movimenti (WU XING ZHONG BU).
- Grandi Passi dei Cinque Movimenti (WU XING TAI BU).

TECNICHE DI GAMBA (TI FA):

Cinque Calci di Base dei Cinque Movimenti (WU XING TI).

(Derivati dal Movimento Lineare)

- Calcio Frontale, Terra (HENG TI).
- Calcio Laterale, Metallo (PI TI).
- Calcio Indietro, Acqua (ZUAN TI).
- Calcio Circolare, Legno (BENG TI).
- Calcio che Sale, Fuoco (PAO TI).

PRESE E LEVE (QIN NA):

Prese e Contro Prese delle Quattro Figure (SI XIANG QIN NA).

- Presa del Cielo (TIAN NA) e Liberazione (Salire e Disperdere).
- Presa della Terra (DI NA) e Liberazione (Scendere e Concentrare).
- Presa dei Vapori (QI NA) e Liberazione.
- Presa della Pioggia (YU NA) e Liberazione.

MANI INCOLLATE (TUI SHOU e ROU SHOU):

I 5 Tui Shou Yin dei Cinque Movimenti (WU XING YIN TUI SHOU).

DAL TUI SHOU AL SAN SHOU:

Uscire dai Tui Shou Yin con Colpi (QUAN o DA).

PREPARAZIONE AL COMBATTIMENTO (YI SAN SHOU):

Pratica a coppie dei Cinque Pugni Alternati (WU XING DUI LIAN):

- Movimento contro sé Stesso e tutti gli altri Quattro Movimenti.

Esecuzione dei 5 Pugni dei Cinque Movimenti sui Colpitori.

(Esecuzione con Movimenti Lineari, Colpitori Attivi, test sulla Guardia).

Esecuzione dei 5 Calci dei Cinque Movimenti sui Colpitori.

(Esecuzione Statica, Colpitori Passivi).

2.2° ESSERE UMANO (REN):

LAVORO SUL PALO ERETTO (ZHAN ZHUANG):

Dal Palo Eretto ai Dieci Pali Doppi dei Cinque Movimenti (WU XING SHI ZHAN ZHUANG).

Dal Palo Eretto ai Cinque Pali Alternati dei Cinque Movimenti (WU XING ZHAN ZHUANG).

LAVORO INTERNO (NEI GONG):

Vecchio Monaco Serve il Te (LAO SENG TUO BO)

(Aggiunge Yin e Yang Asincroni, Quattro Movimenti Base) **(BGZ)**

- Doppio Yin Sincrono.
- Doppio Yang Sincrono.
- Doppio Yin Asincrono.
- Doppio Yang Asincrono.

LAVORO SUI CINQUE MOVIMENTI (WU XING GONG):

(Da WU JI)

I Cinque Pugni Alternati Concatenati, modo Complesso (LIAN HUAN).

Quattro Mani Avvelenate del Demone (TI SHA SHOU).

- Terra-Fuoco, Il Vulcano (HENG PAO QUAN).
- Terra-Acqua, lo Tsunami (HENG ZUAN QUAN).
- Terra-Legno, il Tornado (HENG BENG QUAN).
- Terra-Metallo, la Tempesta (HENG PI QUAN).

ESERCIZI SEMPLICI (DAN CAO):

Per i Cinque Movimenti Alternati, aggiungere lo studio di Retta e Spirale.

Quattro Mani Avvelenate (Circolare, Retta, Spirale).

MANI INCOLLATE (TUI SHOU e ROU SHOU):

Tui Shou delle 2 Mani Avvelenate (Terra-Legno e Terra-Metallo).

Tui Shou delle Quattro Figure (SI XIANG TUI SHOU).

- Cielo (TIAN TUI SHOU).
- Terra (DI TUI SHOU).
- Vapori (QI TUI SHOU).
- Piogge (YU TUI SHOU).

DAL TUI SHOU AL SAN SHOU:

Da tutti i Tui Shou, uscire e entrare con Colpi (QUAN), Prese (NA) e Spinte (TUI).

PRESE E LEVE (QIN NA):

Cinque Liberazioni Veloci dei Cinque Movimenti.

Per l'Acqua, Legno, Fuoco, Terra e Metallo:

- Tai Yin (Acqua).
- Xiao Yin (Metallo).
- Tai Yang (Fuoco).
- Xiao Yang (Legno)
- Tai Zhong (Terra).

Liberazione coi Cinque Movimenti Concatenati.

PREPARAZIONE AL COMBATTIMENTO (YI SAN SHOU):

Guardare dalla Bocca della Tigre (Reazione a un attacco rapida) (HU KOU SHOU).

Esecuzione sui Colpitori delle Sette Stelle (QI XIANG DA)

(Inserisco Gomitate, Ginocchiate e Testate, Esecuzione Statica, Colpitori Passivi):

- 5 Pugni.
- 5 Gomiti.
- 5 Calci.
- 5 Ginocchiate sui Colpitori.

COMBATTIMENTO (SAN SHOU):

Sparring (Una Tecnica a testa, ma "Braccia e Gambe").

2.3° CIELO (TIAN):

LAVORO INTERNO (NEI GONG):

Vecchio Monaco Serve il Te (LAO SENG TUO BO)

(Completo con Otto Movimenti Base) **(BGZ)**

- Doppio Yin Sincrono.
- Doppio Yang Sincrono.
- Doppio Yin Asincrono.
- Doppio Yang Asincrono.
- Yin e Yang Sincroni da un lato e dall'altro.
- Yin e Yang Asincroni da un lato e dall'altro.

LAVORO SUI CINQUE MOVIMENTI (WU XING GONG):

(Da WU JI)

Chiudere lo Yin e lo Yang per i Cinque Movimenti (HE YIN HE YANG).

Due Tecniche di Penetrazione (ER DONG FA).

- Yang Dong Fa.
- Yin Dong Fa.

Cinque Trasformazioni del Pugno (WU YI ZHANG).

- Palmo (ZHANG), Terra.
- Taglio (PI), Metallo.
- Picca (BIU), Acqua.
- Presa (NA), Legno.
- Pugno (QUAN), Fuoco.

ESERCIZI SEMPLICI (DAN CAO):

Esercizi semplici delle Due Tecniche di Penetrazione (DONG FA).

Esercizi semplici dei Due Principi Primari (LINAG YI).

(Energia a Spirale).

- Lao Yin.
- Lao Yang.

Esercizi semplici delle Quattro Figure (SI XIANG).

(A una mano e doppi).

- Cielo (TIAN).
- Terra (DI).
- Vapori (QI).
- Piogge (YU).

MANI INCOLLATE (TUI SHOU e ROU SHOU):

Tui Shou delle Due Tecniche di Penetrazione (DONG FA TUI SHOU).

PRATICA DELLE POSIZIONI (BU FA):

Passaggio dal Movimento Lineare (ZHI BU FA) al Movimento Circolare (YUAN BU FA).
(I Passi Incrociati o Passi a Perno).

Dalla Guardia Riunita (YI SAN TI):

- Piccola Rotazione sul posto (Spingono le Punte e ruoto di 45°).
- Grande Rotazione sul posto (Ruoto di 180° sui Talloni).

Dalla Guardia Riunita (YI SAN TI) o Estesa (SAN TI) su entrambi i lati (Sinistra e Destra).

Passi Incrociati partendo dalla Gamba Anteriore:

- Piede avanzato apre (PAI BU) – YANG e fa da perno.
Ruotando di 90° sul perno, avanzo all'interno o arretrato all'esterno.
- Piede avanzato chiude (KOU BU) – YIN e fa da perno.
Ruotando di 90° sul perno, avanzo all'interno o arretrato all'esterno.

Passi Incrociati partendo dalla Gamba Posteriore.

- Piede arretrato scavalca il piede avanzato e apre (PAI BU) – YANG e fa da perno.
Ruotando di 90° sul perno, avanzo all'interno o arretrato all'esterno.
- Piede arretrato scavalca il piede avanzato e apre (PAI BU) – YANG e fa da perno.
Piede avanzato avanza dritto (Andata e Ritorno).
- Piede arretrato scavalca il piede avanzato e chiude (KOU BU) – YIN e fa da perno.
Ruotando di 90° sul perno, avanzo all'interno o arretrato all'esterno.

TECNICHE DI GAMBA (TI FA):

Studio dei Calci derivati dal Movimento Lineare verso il Circolare.

- Calcio di Arresto di gamba dietro (STOP KICK).
- Calcio di Arresto di gamba avanti (STOP KICK).

PREPARAZIONE AL COMBATTIMENTO (YI SAN SHOU):

Reagire a un attacco e collegare Tre Tecniche.

Esecuzione sui Colpitori delle Sette Stelle (QI XIANG DA)

(Gomitate, Ginocchiate e Testate, Esecuzione Statica, Colpitori Passivi):

5 Pugni, 5 Gomiti, 5 Calci e 5 Ginocchiate sui Colpitori.

(Esecuzione in Movimento, Colpitori Attivi, Test sulla Guardia e Schivare i Colpi).

COMBATTIMENTO (SAN SHOU):

Sparring Libero (Leggero).

3° LIVELLO: AVANZATO, ADULTO o GRANDE (TAI).

In genere occorrono due anni per arrivarci.

Descrizione:

Pratica Circolare (YUAN FA) e progressivo passaggio alla Pratica Spontanea (ZIRAN FA).

L'Allievo Avanzato deve arrivare progressivamente arrivare al Movimento Continuamente Unito (LIAN HUAN) nel quale collega liberamente tutto quello che sa, togliendo ogni blocco o interruzione, per poi iniziare a studiare lo YUN SHEN.

Conosce tutto il repertorio della Scuola, ma non lo personalizza ancora.

Deve conoscere il Movimento Circolare e Circolare verso lo Spontaneo per poi iniziare lo studio del Movimento Spontaneo vero e proprio.

Deve saper colpire Punti Precisi.

3.1° TERRA (DI):

LAVORO SUL PALO ERETTO (ZHAN ZHUANG):

Cinque Pugni dei Cinque Movimenti in Torsione (LUO SHAN WU XING QUAN).

LAVORO INTERNO (NEI GONG):

Palmo che Ruota (CHAN ZHANG) (BGZ).

LAVORO ENERGETICO DEL GRANDE FLUSSO (TAI SU QI GONG):

"Sequenza Classica o Piccola, Marziale da SAN TI".

Tutta la Sequenza fino al Grande Flusso del Grande Centro più movimenti doppi, singoli, mani avvelenate, tecnica di penetrazione e trasformazioni del palmo.

ESERCIZI SEMPLICI (DA CAO):

Tutti, ma in movimento e in serie da uno o tre colpi.

Mischiare lo Yin e lo Yang dei Cinque Movimenti.

- YIN HENG QUAN (Terra) con YANG di Metallo, Acqua, Legno e Fuoco.
- YIN PI QUAN (Metallo) con YANG di Acqua, Legno e Fuoco, Terra.
- YIN ZUAN QUAN (Acqua) con YANG di Legno e Fuoco, Terra, Metallo.
- YIN BENG QUAN (Legno) con YANG di Fuoco, Terra, Metallo, Acqua.
- YIN PAO QUAN (Fuoco) con YANG di Terra, Metallo, Acqua, Legno.

MANI INCOLLATE (TUI SHOU e ROU SHOU):

Libere (ZIRAN TUI SHOU).

PRATICA DELLE POSIZIONI (BU FA):

Movimenti Circolari (YUAN BU FA).

I Tre Passi del Ba Gua Zhang (SAN BU) (BGZ).

- Passo Fluttuante (PAI).
- Passo a Uncino (KOU).
- Passo Dritto (SHUN).

Camminata del Drago (LONG BU) (BGZ).

Camminata in Cerchio, Grande Forma Madre (DA MU XING) (BGZ).

Cambio di direzione Interno ed Esterno (BGZ).

TECNICHE DI GAMBA (TI FA):

Calci derivati dal Movimento Circolare.

COMBATTIMENTO (SAN SHOU):

Studio delle applicazioni nate dal passaggio diretto da WU JI a TAIJI.

3.2° ESSERE UMANO (REN):

LAVORO INTERNO (NEI GONG):

Esercizi del Serpente di Sun Lutang (SHE XING ZHUAN ZHANG) (BGZ).

Salire, Bucare Avvitando, Svitare e Scendere (QI, TSUAN, LUO e FAN)

Versione Statica e Camminando sul Cerchio (BGZ).

LAVORO SUL PALO ERETTO (ZHAN ZHUANG):

**Passaggio da WU JI a ZHAN ZHUANG, a JIJI ZHAN ZHUANG,
a SAN TI (Guardia dello Xing Yi Quan), fino alla Guardia del Ba Gua Zhang
in torsione (YIN YANG ZHANG) (BGZ).**

PRESE E LEVE (QIN NA):

Liberazioni specifiche dei Cinque Movimenti Alternati.

MANI INCOLLATE (TUI SHOU e ROU SHOU):

Per qualsiasi Tui Shou entrare con Spinte (TUI), Colpi (DA) e Prese (NA).

PRATICA DELLE POSIZIONI (BU FA):

**Studio del Passaggio dal Movimento Circolare (YUAN BU FA)
verso il Movimento Spontaneo (ZIRAN BU FA).**

(Eseguo tutte le tipologie di movimento: statico verso il lineare, lineare, lineare verso il circolare e circolare concatenandoli e cambiando velocità, angoli e ampiezze ma sempre facendo passi completi).

Attraversare il Cerchio o Camminata sull'Infinito ("8") (BGZ).

PREPARAZIONE AL COMBATTIMENTO (YI SAN SHOU):

Tuono Rotolante (GUN LEI) (BGZ).

Esecuzione sui Colpitori delle Sette Stelle (QI XING DA):

(Esecuzione in Movimento, Colpitori Attivi, Test sulla Guardia e Schivare i Colpi).

Mano che Intercetta (JIE SHOU)

(Nasce dai movimenti di Penetrazione uniti liberamente).

COMBATTIMENTO (SAN SHOU):

Sparring Libero (Medio).

3.3° CIELO (TIAN):

LAVORO SUL PALO ERETTO (ZHAN ZHUANG):

Inserisco tutto quello che so nel Palo (ZHAN ZHUANG SAN SHOU).

LAVORO ENERGETICO DEL GRANDE FLUSSO (TAI SU QI GONG):

“Sequenza Grande (Wàn Zé Quan), Statica da WU JI e Marziale da SAN TI”.

Tutta la Sequenza fino al Grande Flusso del Grande Centro più, otto trigrammi del Cielo Posteriore (**Otto Grandi Palmi del BGZ**) e poi movimenti doppi, singoli, mani avvelenate, tecnica di penetrazione e trasformazioni del palmo.

LAVORO SUI CINQUE MOVIMENTI (WU XING):

Pugni Alternati Concatenati, modo Libero (ZIRAN LIAN HUAN).

ESERCIZI SEMPLICI (DA CAO):

Tutti, ma in movimento e in serie da uno o tre colpi.

Mischiare lo Yang (Usandolo come Yin per Assorbire e Parare) e lo Yang dei Cinque Movimenti.

- YANG HENG QUAN (Terra) con YANG di Metallo, Acqua, Legno e Fuoco.
- YANG PI QUAN (Metallo) con YANG di Acqua, Legno e Fuoco, Terra.
- YANG ZUAN QUAN (Acqua) con YANG di Legno e Fuoco, Terra, Metallo.
- YANG BENG QUAN (Legno) con YANG di Fuoco, Terra, Metallo, Acqua.
- YANG PAO QUAN (Fuoco) con YANG di Terra, Metallo, Acqua, Legno.

TECNICHE DI MANO (SHOU FA):

Cambio Singolo (DAN HUAN ZHANG) (**BGZ**).

Versione Quadrata Interno ed Esterno.

PRESE E LEVE (QIN NA):

Liberazioni con Movimento a Spirale Retto e Inverso.

- Senso Retto (SHUN CHAN SI JIN).
L'Energia della Terra che Sale e si Disperde.
- Senso Inverso (NI CHAN SI JIN).
L'Energia del Cielo che scende e si concentra.

PRATICA DELLE POSIZIONI (BU FA):

Movimento Spontaneo (ZIRAN BU FA).

TECNICHE DI VOCE (SHENG FA):

Tre Suoni (SAN SHENG).

- “HENG”.
Il Suono che sostiene la salita e l'ascesa.
- “HA”.
Il Suono che sostiene la spinta o il colpo in avanti, tipico della Tigre.
- “HAI”.
Il Suono che sostiene la discesa, lo schiacciamento.

Provare la Voce e Emettere la Voce (SHI SHENG e FA SHENG).

SINTESI FINALE:

Danza Marziale (JIAN WU) o Via del Gioco col Caos (LAN DAO SHI).

PREPARAZIONE AL COMBATTIMENTO (YI SAN SHOU):

Esecuzione sui Colpitori di Tutto!

(Esecuzione in Movimento, Colpitori Attivi, Test sulla Guardia e Schivare i Colpi).

COMBATTIMENTO (SAN SHOU):

Sparring Libero (Avanzato).



WĒN
STABILITÀ

È la bellezza maestosa, la dignità potente. Essa non consiste nell'equilibrio rigido (immobile), ma nella solidità del centro e nel controllo delle estremità. Corrisponde al pino che si erge dritto sulla montagna.

Questo non si trova in ciò che è giovane e nuovo.

ZHĒN
SINCERITÀ

È la libertà senza attaccamento all'atto. La freccia una volta scoccata non può più essere trattenuta.

Questo non si trova in ciò che è esitante o rigido.

NÍNG
SERENITÀ

È ciò che è senza rumore né agitazione. La montagna è calma quando gli uccelli cantano.

Questo non si trova in ciò che è contrastante o frenetico.

DAN
SEMPLICITÀ

È ciò che è senza deviazioni né artifici. Definire ciò che è in alto, ciò che è in basso, ciò che è all'interno, ciò che è all'esterno e ciò che è al centro...ecco che è sufficiente.

Questo non si trova in ciò che è esagerato o compiacente.

LÍNG
SOTTIGLIEZZA

È la profondità insondabile, l'oscurità calma. Solo ciò che è contenuto nel cuore ha la capacità di esprimersi chiaramente all'esterno.

Questo non si trova in ciò che è rozzo e grossolano.

ZÌ
SPONTANEITÀ

È ciò che "è così" e resta "conforme alla natura". L'acqua scende e si accumula mentre il fuoco sale e si disperde... Non si tratta di una costrizione o di un limite, ma di una semplice realtà.

Questo non si trova in ciò che è artificiale o contraffatto.