

Taiji stile Chen tradizionale di Chenjiagou Programma 1° anno Scuola ORIENTE

Il programma di Taiji stile Chen tradizionale di Chenjiagou¹ è pensato e redatto in accordo col percorso tecnico indicato ed adottato dalla *Zhu Tiancai International Taiji Federation*². Per il primo anno di corso si svilupperanno tre punti principali:

chán sī gōng

缠丝功

Avvolgere il filo di seta

Gli esercizi del Chansigong costituiscono la base fondamentale per la pratica e per l'educazione al movimento secondo i principi dello stile Chen. Verranno studiati:

- gli esercizi a mano singola
- gli esercizi a due mani sincrone ed alterne

chén shì tàijiquán lǎojiā shísān shì

陈氏太极拳老家13式 *Pugilato Taiji Chen, forma 13 movimenti antico telaio*

Il corso si concentrerà sullo studio delle tecniche, dei metodi e delle forze contenute nella sequenza codificata di 13 movimenti a mano nuda dell'antico telaio secondo Zhu Tiancai e figli.

L'apprendimento della sequenza avverrà tramite il lavoro su:

- i fondamentali: forma e metodo del passo, forma e metodo del pugno e del palmo, metodo del calcio
- ripetizione e studio approfondito di gruppi di movimenti tratti dalla *13 movimenti e* dalla 老架一路 *prima forma dell'antico telaio*
- studio delle forze e delle applicazioni
- introduzione e studio del 推手 *spinta delle mani*

chén shì tàiji dān dāo shísān shì

陈氏太极单刀13式 *Sequenza di 13 movimenti sciabola singola Taiji Chen*

Lo stile Chen oltre all'allenamento a mano nuda prevede l'utilizzo di armi tradizionali: questo primo anno di corso si concentrerà sullo studio della sciabola singola e della sequenza codificata di 13 movimenti. Si alleneranno:

- i fondamentali di sciabola: impugnatura, maneggio, tecniche ed applicazioni
- i gruppi di movimenti tratti dalla sequenza di sciabola di 13 movimenti

Questa traccia rappresenta una linea guida generale ed indicativa per le direzioni ed i contenuti del corso. Il programma rimane comunque da calibrarsi alle esigenze ed ai contributi, anche interdisciplinari, che si presenteranno durante un anno di pratica.

Il contenuto tecnico, coordinato col primo dei quattro livelli indicati nelle linee guida della *Zhu Tiancai International Taiji Federation*, si fonda sui metodi trasmessi dal Gran Maestro Zhu Tiancai e dai figli i Maestri Zhu Xianghua e Zhu Xiangqian³.



1 Cfr. <http://www.serpentebianco.org/articoli/a20120424/a20120424.php>

2 Cfr. <http://www.zhutiancaitaiji.com/>

3 Zhu Tiancai, uno dei "4 guardiani di Buddha", XIX generazione Chenjiagou. I suoi figli, i Maestri Zhu Xianghua e Zhu Xiangqian, della XX generazione. Cfr. <http://www.serpentebianco.org/articoli/a20130620/a20130620.php>