



Scuola Taoista di Arti Marziali **S.T.A.M.**
M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde
<http://www.scuola-taoista.it>
info@scuola-taoista.it

Disp. 4

Corso Ta Fang Tai Chi Chuan

Esercizi di Ta Fang Chi Kung

Forma Sostenere il Cielo (Premere verso l'Alto)



Dalla posizione Wu Chi Bu intrecciare le dita, inspirare muovendo verso l'alto i palmi delle mani, allungando la schiena. Espirando aprendo le braccia all'infuori con i palmi rivolti in basso, tornando su Wu Chi Bu

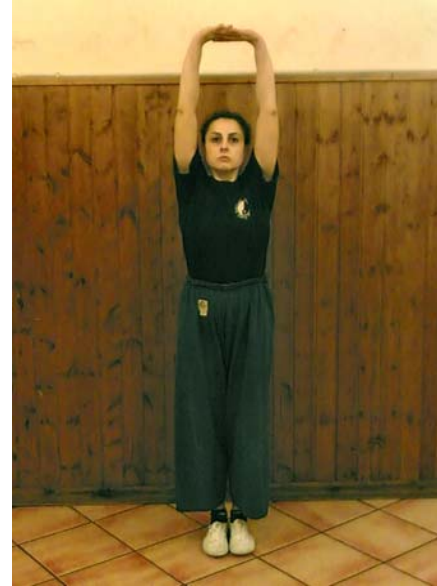


Scuola Taoista di Arti Marziali S.T.A.M.
M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde
<http://www.scuola-taoista.it>
info@scuola-taoista.it

Disp. 4

Corso Ta Fang Tai Chi Chuan

Forma Flettere ad Arco (Mezza Luna)



Dalla posizione Wu Chi Bu, intrecciando le dita, inspirando muovendo i palmi verso l'alto, espirando flettendo il tronco a destra, allungando i muscoli dorsali a sinistra e gli obliqui. Ripetere anche a sinistra.



Scuola Taoista di Arti Marziali **S.T.A.M.**
M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde
<http://www.scuola-taoista.it>
info@scuola-taoista.it

Disp. 4

Corso Ta Fang Tai Chi Chuan

Forma Raccogliere i Diamanti



Dalla posizione Tai Chi Bu, inspirare portando i palmi all'altezza del petto, con i gomiti all'infuori e all'altezza delle spalle. Espirare sciogliendo il corpo scendendo e distendendo le braccia, fino a toccare con le dita il pavimento.

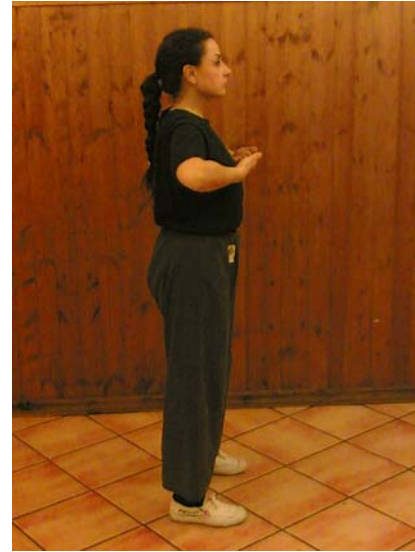


Scuola Taoista di Arti Marziali S.T.A.M.
M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde
<http://www.scuola-taoista.it>
info@scuola-taoista.it

Disp. 4

Corso Ta Fang Tai Chi Chuan

Forma Bere il Vino Immortale



Dalla posizione Tai Chi Bu Inspirare muovendo verso l'alto i palmi delle mani, con i gomiti all'infuori e all'altezza delle spalle. Espirare flettendo la schiena all'indietro, formando un cerchio con le braccia e guardando il dorso dei palmi.



Scuola Taoista di Arti Marziali S.T.A.M.
M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde
<http://www.scuola-taoista.it>
info@scuola-taoista.it

Disp. 4

Corso Ta Fang Tai Chi Chuan

Forma Tendere ad Arco (Aprire ad Arco, Arciere a Cavallo)





Scuola Taoista di Arti Marziali S.T.A.M.

M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde

<http://www.scuola-taoista.it>

info@scuola-taoista.it

Disp. 4

Corso Ta Fang Tai Chi Chuan