
PROGRAMMA D'ESAMI DEL TAIJIQUAN STILE CHEN XIAOJIA®

(PER I PASSAGGI DAL 1° JI AL IV DUAN)

PROGRAMMA VALIDO PER L'ACQUISIZIONE DELL'8° E 7° JI.

TEORIA:

Che cos'è il Taijiquan e che cos'è il Qigong; significato dei termini.

Le origini del Taijiquan: la leggenda e la storia.

Cenni filosofici: il *Taijitu*, significato dei termini *Wuji* e *Taiji*, il concetto di *Yin* e *Yang*.

I principi del movimento nel Taijiquan: la postura e la respirazione; il *chansijin*.

TECNICA:

Esercizi respiratori di base: i "WU GONG" o "CINQUE ESERCIZI".

Le posizioni di base: MABU, BIAN MABU, GONGBU, XUBU, DULIBU, PUBU.

Tecniche di palmi e pugno di base da fermi:

- rotazioni fondamentali esterno/interno e interno/esterno in posizione fissa *Mabu*.
- rotazione *Peng Lu An Lu* a due mani su piano frontale in posizione *Mabu*.
- rotazione *Lanzhayi* a una sola mano in posizione *Bian Mabu* (a destra e sinistra).
- rotazione *Liufeng sibi* a due mani in posizione *Bian Mabu* (a destra e sinistra).
- rotazione *Yunshou* a due mani in posizione *Mabu*.
- rotazione *Daojuanhong* a due mani in posizione *Mabu*.
- rotazione *Peng Lu Ji An* a due mani su piano sagittale in posizione *Gongbu*.
- Pugno nascosto in posizione fissa *Gongbu*.

Tecniche dei passi ed equilibrio di base:

- passo avanti (dritto e in obliquo)
- passo laterale
- equilibrio su una sola gamba (a destra e sinistra, intervallato da passo laterale)

Tecniche combinate in passeggiata:

- Passo avanti e spinta a due mani
- Passo laterale e *Yunshou*
- Equilibrio su una sola gamba *Jinjiduli*

Tecnica di calcio di base:

- Calcio frontale battuto.

Studio della sequenza "SIZHENG TAIJIQUAN®" del Maestro Chen Peishan.

Introduzione al "*Huobu*": la sequenza SIZHENG TAIJIQUAN in "passo attivo" (questa parte del programma è facoltativa per il primo anno e può essere studiata anche in seguito).

PROGRAMMA VALIDO PER L'ACQUISIZIONE DEL 6° E 5° JI.

TEORIA:

I vari stili più famosi di Taijiquan: differenze e peculiarità.

Cenni filosofici: i concetti di *Wu Xing* e *Ba Gua* e le loro relazioni col Taijiquan.

Le otto forze fondamentali nel Taijiquan: gli "Otto Cancelli".

TECNICA:

Ripasso di tutto il programma del I anno cui si aggiungeranno le tecniche:

- Dividere la criniera del cavallo selvaggio in avanzamento
- La ragazza di giada che lancia la spola
- Colpo di spalla (da fermi, a destra e a sinistra)
- Calcio laterale di tallone
- Calcio ruotato battuto a fior di loto
- Passo avanti e spinta ad una sola mano
- Indietreggiando, respingere la scimmia

Studio della "FORMA 20 MANI NUDE" della Maestra Chen Peiju.

PROGRAMMA VALIDO PER L'ACQUISIZIONE DEL 4° E 3° JI.

TEORIA:

Caratteristiche peculiari dello stile Chen Xiaojia e sue differenze dagli altri stili Chen.

Il concetto di cambiamento: l' *Yi Jing* e i 64 Esagrammi.

Requisiti del corpo e punti tecnici essenziali nel movimento del Taijiquan.

TECNICA:

Ripasso di tutto il programma di I e II anno cui si aggiungeranno le tecniche di base della spada.

Tecniche di spada da fermi:

- affondo (*ci*)
- fendente (*pi*)
- taglio/blocco in orizzontale (*mo*)
- sollevare in avanti (*liao*)
- uncinare (*gua*)
- colpo di punta (*dian*)

Le tecniche saranno poi combinate formando la **Sequenza di 8 tecniche da fermi.**

Tecniche di spada in camminata:

- Tecnica *liao* in avanzamento
- Avanzando, passo battuto e affondo in *gongbu* (come da forma "Sizheng Taijijian")
- Spada come le nuvole con passo laterale e passo incrociato
- Tecniche di equilibrio con la spada (Affondo in alto, Affondo in basso, Calcio di punta)

Studio della sequenza "SIZHENG TAIJIJIAN®" del Maestro Chen Peishan.

TUISHOU di base: studio della spinta ad una mano in orizzontale, verticale e ripiegata, a piedi fissi (stesso piede avanzato) e con passo avanti e passo indietro.

PROGRAMMA VALIDO PER L'ACQUISIZIONE DEL 2° E 1° JI.

TEORIA:

Principi, metodologia e tecnica nel Taijiquan stile Chen Xiaojia.
Requisiti del corpo e punti tecnici essenziali nel movimento del Taijiquan.

TECNICA:

Ripasso di tutto il programma dei primi tre anni cui si aggiungeranno le seguenti tecniche e combinazioni di tecniche:

- Pugni che coprono le spalle
- Cambiare tre volte i palmi
- Pugno sotto al gomito in arretramento
- Schivata attraverso la schiena
- *Gao tan ma* (nella modalità della sequenza “Yilu”)
- Pugno al sopracciglio e pugno verso il suolo (in avanzamento)
- Calcio sforbiciato e doppio pugno che protegge il cuore
- Calcio ruotato dall'esterno all'interno
- Piccola leva e colpo
- Abbracciare la cima e spingere la montagna

Studio della prima metà della sequenza “YILU” dello stile Chen Xiaojia.

Tecniche di spada in camminata:

- Parata davanti al ginocchio in avanzamento (*jie jian*)
- Uncinare con la spada in avanzamento
- Avanzando, passo battuto e affondo (come da “Forma 20 di Spada”)
- Balzo in avanti e affondo verso il basso
- Blocco a sinistra e a destra in avanzamento con passo battuto

Studio della “FORMA 20 DI SPADA” della Maestra Chen Peiju.

TUISHOU di base: studio della spinta a due mani a piedi fissi, in posizione *Hebu* – stesso piede avanzato – (applicazione delle quattro forze morbide *Peng, Lu, Ji e An*).

APPLICAZIONI: studio di almeno una tecnica per tipologia su colpo, leva, calcio e proiezione.

GLI ESAMI DI DUAN - CINTURA NERA

ESAME DI CINTURA NERA I DUAN

L'allievo che ha conseguito il grado 1° Ji, può sostenere l'esame di Cintura Nera 1° Duan. Il programma sarà il seguente:

Fondamentali dello stile: posizioni (*buxing*) e passi (*bufa*); fondamentali con arti superiori (*shoufa*); calci (*tuifa*); tecniche combinate.

Forme a mani nude: una forma di base dello stile (Forma "Sizheng Taijiquan" oppure "Forma 20 Mani Nude"); una forma superiore (Prima metà della "Forma Yilu" dello stile).

Forme con armi: Forma "Sizheng Taijijian" oppure "Forma 20 di Spada" dello stile.

Tuishou: si presenterà l'esercizio ad una sola mano (cerchio orizzontale, verticale e ripiegato) a piedi fissi e in movimento (con passo avanti e passo indietro).

Applicazioni: si presenterà una tecnica per ogni tipologia fra colpo, leva, calcio e proiezione, a scelta del candidato.

Teoria: conoscenza del Taijiquan, significato del termine, origini e sviluppo dello stile; lo stile Chen Xiaojia, la sua origine e la sua diffusione. Cenni filosofici: la teoria *Yin/Yang*, i *Wu Xing* e i *Ba Gua*. La postura e la respirazione nel Taijiquan; i principi di base del movimento e il *chansijin*.

ESAME DI CINTURA NERA II DUAN

Può sostenere l'esame, l'allievo che abbia maturato almeno due anni di pratica dopo il conseguimento del 1° Duan. Il programma sarà il seguente:

Tutto il programma del 1° Duan con aggiunta di:

Fondamentali dello stile: a discrezione della Commissione.

Forme a mani nude: Tutta la "Forma Yilu" dello stile.

Forme con armi: La "Forma 48 di Spada" dello stile.

Tuishou: si presenterà l'esercizio a due mani a piedi fissi, in posizione *Hebu* (applicazione delle quattro forze morbide *Peng, Lu, Ji e An*).

Applicazioni: si presenteranno due tecniche per ogni tipologia fra colpo, leva, calcio e proiezione, a scelta del candidato.

Teoria: conoscenza delle caratteristiche tecniche e dei principi teorici dello stile. L'uso della forza nello stile Chen Xiaojia; gli "Otto Cancelli".

ESAME DI CINTURA NERA III DUAN

Può sostenere l'esame, l'allievo che abbia maturato almeno due anni di pratica dopo il conseguimento del 2° Duan. Il programma sarà il seguente:

Tutto il programma del 2° Duan con aggiunta di:

Fondamentali dello stile: a discrezione della Commissione.

Forme a mani nude: due forme superiori dello stile (“Forma 40 Mani Nude” dello stile e tutta la “Forma Yilu”).

Forme con armi: forme con armi precedentemente studiate e “Forma 24 di Sciabola” dello stile.

Tuishou: si presenterà l'esercizio dello stile Chen di Taijiquan a due mani in movimento, in posizione *Shunbu* (“Avanzare di uno e arretrare di uno” con applicazione delle quattro forze morbide *Peng, Lu, Ji e An*).

Applicazioni: si presenteranno tre tecniche per ogni tipologia fra colpo, leva, calcio e proiezione, a scelta del candidato.

Teoria: conoscenza delle caratteristiche tecniche e dei principi teorici dello stile. L'uso della forza nello stile Chen Xiaojia; la dinamica del cambiamento e il *Huobu* o “Passo attivo”.

ESAME DI CINTURA NERA IV DUAN

Può sostenere l'esame, l'allievo che abbia maturato almeno tre anni di pratica dopo il conseguimento del 3° Duan. Il programma sarà il seguente:

Tutto il programma del 3° Duan con aggiunta di:

Fondamentali dello stile: a discrezione della Commissione.

Forme a mani nude: tre forme superiori dello stile (“Forma 40 Mani Nude” dello stile, tutta la “Forma Yilu” e Forma “Erlu” o Pugno di Cannone).

Forme con armi: Tutte le forme con armi precedentemente studiate.

Tuishou: si presenterà l'esercizio dello stile Chen di Taijiquan a due mani in movimento, in *Huobu* (“Passo attivo”).

Applicazioni: prova di combattimento libero.

Teoria: conoscenza dei testi classici dello stile (“Trattato Illustrato sul Taijiquan della Famiglia Chen”) e conoscenza dei concetti teorici di base della Medicina Tradizionale Cinese (testo di riferimento: “Taijiquan Stile Chen Xiaojia e Qigong: Arti tradizionali e mediche”).