

## PROGRAMMA ISTRUTTORE XIN YI QUAN

Il corso prevede:

- Studio della forma di base "Dei Dieci Animali"
- Studio delle singole figure dei 10 animali
- Lavoro interno dello Xin Yi per lo sviluppo dell'intenzione, dello spirito animale e dell'istinto selvaggio
- Lavoro in coppia di condizionamento e combattimento

La pratica di base prevede 3 diversi livelli con gradiente di difficoltà crescente

### LIVELLO 1

Si studiano dieci figure degli animali nelle posizioni fondamentali a piedi fissi, selezionate opportunamente per sviluppare ed allenare in maniera selettiva, attraverso la tecnica, i tre specifici poteri interni del corpo:

**POTERE TORSIVO,  
POTERE FLESSO-ESTENSIVO  
POTERE ESTENSIVO ASSIALE**

Si comincia in posizione xu bu a piedi fissi a lavorare le sei tecniche fondamentali per renderle operative nella protezione delle otto porte, attraverso lo sviluppo del potere torsivo dell'asse centrale.

Si continua, sempre a piedi fissi, ad allenare il potere flessio-estensivo ad arco in senso antero-posteriore con le figure del cavallo e della tigre, e l'estensivo assiale alto-basso con l'orso e l'aquila che completano il lavoro di protezione delle otto porte.

Il passo successivo è lo studio:

- a) della capacità di fluire dalla posizione xu bu a gong bu (effetto bambù – potere flessio-estensivo) con le tre figure del gallo, falco, cavallo utilizzando due movimenti complementari del potere flessio-estensivo: tensivo ad arco destra-sinistra e tensivo ad arco antero-posteriore;
- b) del potere torsivo anche in posizione gong bu (tallone del piede posteriore alzato) con le due figure del drago agita le zampe e della scimmia.

Si completa il livello 1 studiando il cambio guardia sul posto avanti-dietro, utilizzando l'uso combinato del potere torsivo e del potere flessio-estensivo, con le tre figure di taglio pesante, rondine e rotolamento del drago.

### LIVELLO 2

Con il livello 2, sullo schema di base dei "cinque passi o wu bu", comincia il vero e proprio "lavoro dei piedi" tipico dello Xin Yi Quan con:

- cambi di guardia con avanzamenti e indietreggianti con passo e/o scivolata in linea retta  
(il gallo, il falco, il balzo della tigre, la corsa del cavallo)
- cambi di guardia fulminei sul posto destra-sinistra (la tigre agita la coda, il drago agita la coda, il serpente agita la coda, il drago si avvolge e il generale sfodera la spada, la testa del drago emerge dalle onde, il serpente esce dal buco)
- sul triangolo  
(la tigre agita la coda, il drago agita le zampe, l'orso agita le zampe, il serpente agita la coda)
- sul quadrato  
(il passo del drago).

### LIVELLO 3

Con il livello 3 che prevede lo studio delle diverse camminate (in linea retta, a zig-zag o 45°, sinuosa) si completa il lavoro di base.

Le camminate sono movimenti immediati, non solo schemi motori di base propedeutici per azioni più complesse, ma veri e propri stratagemmi d'attacco/difesa uniti in un continuo spazio

dimensionale che lavorano i tre livelli di attacco (alto, medio, basso), le tre lunghezze (corta, media, lunga) le sei direzioni (avanti/indietro, destra/sinistra, alto/basso).

Gli spostamenti rettilinei avanti indietro, allenano il controllo sulla distanza, il tempismo la capacità di entrare nel ritmo. Sono il logico approfondimento delle abilità conseguite sul posto, con in più la mobilità, passando dal punto alla linea retta.

Lo stadio successivo degli spostamenti sul triangolo e sul quadrato, sono un approfondimento dei precedenti, perché implicano un cambio di traiettoria e massimizzano l'effetto di far cadere nel vuoto la tecnica avversaria.

Gli spostamenti sul quadrato addestrano, inoltre, l'uso del corpo come una molla in tensione, come un meccanismo torsivo, e permettono di creare l'agilità necessaria per gestire cambi di direzione ed azioni evasive estremi.

In fine si studiano le forme, come espressione dell'unione di tutte le abilità conseguite con l'allenamento, una specie di visione globale, una "demo" di tutte quelle qualità formate durante le fasi citate precedentemente.