



FORZA DELLA STRUTTURA

- Visualizzazioni nel lavoro di Zhan Zhuang
- Sequenza del centro
- Camminate
- Lu della struttura
- Lavoro a coppia

FORZA ELASTICA

- I 5 livelli della forza elastica:
 - visualizzazione degli elastici semplice
 - visualizzazione degli elastici in opposizione
 - visualizzazione degli elastici in volume
 - visualizzazione degli elastici a spirale
- Lavoro a coppia
- Esercizi di espansione e contrazione
- Esercizi di espansione e contrazione in oscillazione

FORZA A SPIRALE

- Lavoro dell'otto orizzontale abbinato ai tre archi
- Lavoro dell'otto verticale abbinato ai tre archi
- Lavoro degli otto abbinato ad espansione e contrazione
- Sviluppo degli otto esercizi con movimento a spirale, abbinati anche ad un sistema semplice di respirazione.
- Esercizi a coppia

FORZA ESPLOSIVA

- Dal movimento a spirale alla forza esplosiva (esercizi di "collegamento")
- Singoli esercizi sulla forza esplosiva

- Piccola forma dell'energia esplosiva
- Esercizi a coppia

FORZA SENSIBILE

- Nei Gong dell'acqua
- Varie visualizzazioni in Zhan Zhuang
- Lavoro esperienziale attraverso Esercizi di respirazione (naturale, inversa, pieno pieno)
- Esercizi a coppia

Revisione 11/2021