

Forma del “Bastone al Livello del Sopracciglio” dello stile Chen di Taiji

1. Posizione iniziale
2. Incrociare le gambe e portare la montagna
3. A largo raggio sul centro della terra
4. La montagna “Tai” preme sopra la testa
5. Il bastone nella mano sinistra
6. La scimmia porta (il bastone) dietro la schiena
7. Spazzando oltre mille soldati
8. Scalare la montagna per poi piombare a terra
9. Il bastone nella mano è come un giogo
10. Ruotare le anche e colpire con il bastone
11. Stare tra Terra e Cielo
12. Sollevare il piede al livello del sopracciglio
13. Il vento d’autunno spazza via le foglie che cadono
14. Posizione di chiusura



Maestro Giuseppe Paterniti

www.stonetempletao.it

www.chentaijiquan.it