

Nella pratica il principiante apprende prima di tutto il Pa Tuan Chin (la ginnastica preparatoria), successivamente impara le posizioni fondamentali e soprattutto la corretta **tecnica di respirazione** (Ch'i Kung). In seguito l'allievo si dedica allo studio dell'esercizio fondamentale (**T'ai Chi Ch'üan Chi Pen Kung Chia**), costituito da 108 tecniche suddivise in quattro parti. Durante la pratica dell'esercizio fondamentale, che si esegue da soli, l'allievo deve imparare a far circolare l'energia con la forza del pensiero.

Il passo successivo è l'apprendimento degli esercizi **T'ui Shou** ("spingere con le mani") che si eseguono in coppia e servono per imparare a controllare l'energia dell'avversario. Segue poi lo studio dei **Ch'in Na** ("prese") che comprendono immobilizzazioni articolari, leve, strangolamenti e pressioni nei punti vitali. I Ch'in Na sono molto utili per neutralizzare l'avversario senza ferirlo.

Il passo seguente è rappresentato dagli esercizi di **Shan Shou** (letteralmente "schivare le mani" dell'avversario), che servono per imparare a schivare gli attacchi, seguiti dagli esercizi di **Ta Lü** ("grandi trazioni verso dietro e basso"), costituiti, in pratica, da combinazioni di T'ui Shou, Shan Shou e Ch'in Na. Si giunge infine al **combattimento libero** (San Shou).

Molto importante nel T'ai Chi Ch'üan è la pratica delle **armi** che comprende sia esercizi che si eseguono da soli, sia esercizi in coppia; quattro sono considerate fondamentali: la sciabola (Tao), il bastone (Kun), la lancia (Ch'iang) e la spada (Chien).

Per la pratica del T'ai Chi Ch'üan non è necessario essere giovani e robusti, non sono necessarie attrezzature costose né una pratica estenuante: è sufficiente un po' di tempo ogni giorno, credere in ciò che si fa, essere pazienti e perseveranti e soprattutto amare il T'ai Chi Ch'üan.

Dal 1° Chi al 1° Chieh occorrono almeno due anni con frequenza regolare e per ogni Chieh successivo al primo occorrono almeno tra i due e tre anni di frequenza regolare.

Gli esami dal 5° al 1° Chi, su delega del M° Wei Shin, si svolgono presso la nostra scuola. Gli esami dal 1° Chieh in poi si svolgono a Milano sotto la Direzione del M° Wei Shin.

CINTURA BIANCA	
Esame	Programma
5° Chi	primo <i>Lu</i> di Pa Tuan Chin primo <i>Lu</i> di T'ai Chi Ch'üan
4° Chi	primo e secondo <i>Lu</i> di T'ai Chi Ch'üan
3° Chi	primo, secondo e terzo <i>Lu</i> di T'ai Chi Ch'üan
2° Chi	primo, secondo, terzo e quarto <i>Lu</i> di T'ai Chi Ch'üan
1° Chi	Chi Pen T'ui Shou Pa Fa (8 tecniche fondamentali di schivata con le mani)

CINTURA NERA

Esame	Programma
1° Chieh	T'ui Shou Ti i Tao (tecniche di schivata con le mani, primo <i>Tao</i>)
2° Chieh	T'ui Shou Ti erh Tao (tecniche di schivata con le mani, secondo <i>Tao</i>) Chi Pen Shan Shou Ta Lü Pa Fa (otto tecniche fondamentali di schivata) Ch'in Na Ti i Lu (leve, primo <i>Lu</i>) Ch'in Na Ti i Tao (leve, primo <i>Tao</i>) 1°, 2°, 3° e 4° Ti Kung Ch'üan (tecniche fondamentali di caduta)
3° Chieh	T'ui Shou Ti san Tao (tecniche di schivata con le mani, terzo <i>Tao</i>) Ta Lü Ti i Tao (grandi trazioni verso il basso, primo <i>Tao</i>) Ch'in Na Ti erh Lu (leve, secondo <i>Lu</i>) Ch'in Na Ti erh Tao (leve, secondo <i>Tao</i>) 1°, 2°, 3°, 4° e 5° Ti Kung Ch'üan (tecniche fondamentali di caduta)
4° Chieh	T'ui Shou Ti szu Tao (tecniche di schivata con le mani, quarto <i>Tao</i>) Ta Lü Ti erh Tao (grandi trazioni verso il basso, secondo <i>Tao</i>) Ch'in Na Ti san Lu Fan Ch'in Na (leve e contoleeve, terzo <i>Lu</i>) Ch'in Na Ti san Tao Fan Ch'in Na (leve e contoleeve, terzo <i>Tao</i>) 1°, 2°, 3°, 4°, 5° e 6° Ti Kung Ch'üan (tecniche fondamentali di caduta)
5° Chieh	Hsing-i Ch'üan (pugilato della forma e della mente) Ta Lü Ti san Tao (grandi trazioni verso il basso, terzo <i>Tao</i>) Ch'in Na Ti szu Lu Fan Ch'in Na (leve e contoleeve, quarto <i>Lu</i>) Ch'in Na Ti szu Tao Fan Ch'in Na (leve e contoleeve, quarto <i>Tao</i>) 1°, 2°, 3°, 4°, 5°, 6° e 7° Ti Kung Ch'üan (tecniche fondamentali di caduta)

CINTURA ORO	
Esame	Programma

6° Chieh	<p>Long Shin Pa Kua Chang (stile del "palmo degli 8 trigrammi", forma del drago)</p> <p>Ta Lü Ti szu Tao (grandi trazioni verso il basso, quarto <i>Tao</i>)</p> <p>Ch'in Na Ti wu Lu Fan Ch'in Na (leve e controleve, quinto <i>Lu</i>)</p> <p>Ch'in Na Ti wu Tao Fan Ch'in Na (leve e controleve, quinto <i>Tao</i>)</p> <p>T'ai Chi Tao Fa (la sciabola del T'ai Chi Ch'üan)</p>
7° Chieh	<p>Liang I Ch'uan (boxe delle due direzioni)</p> <p>Ch'in Na Ti liu Lu Fan Ch'in Na (leve e controleve, sesto <i>Lu</i>)</p> <p>Ch'in Na Ti liu Tao Fan Ch'in Na (leve e controleve, sesto <i>Tao</i>)</p> <p>T'ai Chi Kun Fa (il bastone nel T'ai Chi Ch'üan)</p> <p>T'ai Chi Tao T'u T'ai Chi Tao (sciabola contro sciabola)</p>
8° Chieh	<p>Szu Hsiang Ch'uan (boxe delle quattro direzioni)</p> <p>Ch'in Na Ti chi Lu Fan Ch'in Na (leve e controleve, settimo <i>Lu</i>)</p> <p>Ch'in Na Ti chi Tao Fan Ch'in Na (leve e controleve, settimo <i>Tao</i>)</p> <p>T'ai Chi Ch'iang Fa (la lancia nel T'ai Chi Ch'üan)</p> <p>T'ai Chi Kun T'u T'ai Chi Kun (bastone contro bastone)</p> <p>T'ai Chi Tao T'u T'ai Chi Kun (sciabola contro bastone)</p>

CINTURA ROSSA	
Esame	Programma
9° Chieh	<p>Ch'in Na Ti pa Lu Fan Ch'in Na (leve e controleve, ottavo <i>Lu</i>)</p> <p>Ch'in Na Ti pa Tao Fan Ch'in Na (leve, ottavo <i>Tao</i>)</p> <p>Ch'in Na Ti chiu Lu Fan Ch'in Na (leve, nono <i>Lu</i>)</p> <p>Ch'in Na Ti chiu Tao Fan Ch'in Na (leve, nono <i>Tao</i>)</p> <p>T'ai Chi T'ieh Ch'ih (le "aste di ferro" del T'ai Chi Ch'üan)</p> <p>T'ai Chi Tao T'u T'ai Chi Ch'iang (sciabola contro lancia)</p> <p>T'ai Chi Kun T'u T'ai Chi Ch'iang (bastone lungo contro lancia)</p> <p>T'ai Chi Ch'iang Tui Tai Chi Ch'iang (lancia contro lancia)</p>

10° Chieh

Ch'in Na Ti shih Lu Fan Ch'in Na (leve, decimo *Lu*)
Ch'in Na Ti shih Tao Fan Ch'in Na (leve, decimo *Tao*)
Ch'in Na Ti shih i Lu Fan Ch'in Na (leve, undicesimo *Lu*)
Ch'in Na Ti shih i Tao Fan Ch'in Na (leve, undicesimo *Lu*)
T'ai Chi Chien (la spada del T'ai Chi Ch'üan)
T'ai Chi Chien T'ui T'ai Chi Chien (spada contro spada)
T'ai Chi T'ieh Ch'ih T'ui T'ai Chi Kun (aste di ferro contro bastone)
T'ai Chi T'ieh Ch'ih T'ui Tai Chi Ch'iang (aste di ferro contro lancia)