



BROCHURE DEI SERVIZI E DELLE ATTIVITA'

Bodyline Fitness Club s.n.c.

Strada Carpice, 30 (Borgata Carpice) - 10042 Moncalieri (TO) - P. iva 07257420013

INDICE

Presentazione - Pag. 3

Macchine isotoniche e cardio-fitness - Pag. 3

Fitness Musicale - Pag. 3

(Step – Aerobica – Latin Emotion – Zumba)

Fitness Tonicante - Pag. 4

(Ginnastica dolce – GAG – Fat burning – Fire-Function Ton – Total Body Fighting Bags – Mat Pilates – Yoga Pilates – TRX Suspension Training)

Power Yoga e Yoga-Pilates - Pag. 6

(Power Yoga e Yoga Pilates)

Pilates - Pag. 6

(Studio Pilates – I principi del metodo Pilates – Le lezioni)

Corsa Yoga Introduttivo - Pag. 9

Ashtanga Yoga - Pag. 9

Personal trainer - Pag. 10

Enturance - Pag. 11

(Walking – Spinning)

Arti marziali e Sport da Combattimento - Pag. 12

(Kick Boxing e Full Contact – Thai Boxe – Boxing – Kung-Fu – Ba Gua Zhang Wing Chun Kuen)

Presentazione

La **Bodyline Fitness Club** è una palestra di circa 2000 metri quadrati dove poter praticare innumerevoli sport e discipline. Si trova a Moncalieri, in Regione Carpice, comodissima da raggiungere e a meno di tre minuti dall'uscita della tangenziale.

Gli ampi locali e le attrezzature, ma anche la presenza di un comodissimo parcheggio esterno, rendono la **Bodyline Fitness Club** uno dei luoghi più comodi dove potersi allenare. Se vieni da noi potrai allenarti nelle sale dedicate all'utilizzo degli attrezzi isotonici e per il cardio-fitness, oppure scegliere uno dei 100 corsi settimanali proposti nelle quattro sale dedicate alle attività di gruppo, o ancora trascorrere piacevoli momenti di relax nella nostra area benessere.

I clienti più esigenti, inoltre, potranno usufruire del servizio di **Personal Trainer** per soddisfare esigenze particolari e personali nella programmazione del loro allenamento.

Bodyline Fitness Club può davvero aiutarti a migliorare la qualità della tua vita in un ambiente amichevole ed accogliente e sotto la guida di professionisti specializzati.



Macchine isotoniche e cardio-fitness

Alla **Bodyline Fitness Club** puoi utilizzare le macchine isotoniche per potenziamento muscolare, programmi per il dimagrimento, programmi per il recupero funzionale e programmi di allenamento specifico con test di valutazione per monitorare i risultati.

Puoi inoltre utilizzare le macchine cardio-fitness ed avere a disposizione un circuito completo di macchine con rilevatori di frequenza cardiaca, progettati per testare o monitorare elettronicamente - attraverso i valori del battito cardiaco - il livello d'intensità d'allenamento, ideale per migliorare le capacità atletiche ed il dimagrimento.



Fitness Musicale

STEP

L'obiettivo è il dimagrimento e l'allenamento cardio-circolatorio. Si utilizza lo step (una piattaforma ad altezza regolabile) sul quale si creano divertenti coreografie a tempo musicale, mantenendo sempre la frequenza cardiaca ad un'intensità moderata ma sufficiente per utilizzare i grassi come fonte energetica.

AEROBICA

È una lezione musicale coinvolgente ideale per le persone che vogliono unire il divertimento del movimento ai benefici dell'attività aerobica, ovvero miglioramento dell'apparato cardio-respiratorio e l'impiego dei grassi per compiere il lavoro. La lezione è adatta a tutti in particolar modo alle persone con spiccato ritmo musicale.

LATIN EMOTION

È una lezione di fitness musicali con gli stessi principi dell'aerobica. Le musiche e lo stile che vengono utilizzati nel costruire le coreografie in questo tipo di lezione sono tipici dei balli latino americani.

ZUMBA

Zumba è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caribica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico grazie alla sua intensità variabile. Inoltre le musiche e le coreografie hanno lo scopo principale di divertire il praticante in modo da fargli dimenticare lo sforzo fisico con conseguente alto consumo calorico.

Le coreografie sono create appositamente per fornire al partecipante un lavoro di alta intensità cardio-vascolare, e un'alta dose di tonificazione su gambe e glutei principalmente.



Fitness Tonicante

GINNASTICA DOLCE

È una lezione particolarmente efficace per migliorare postura e stato di forma delle persone. Gli esercizi vengono proposti con metodica sequenza. La prima parte della lezione sarà dedicata a migliorare flessibilità e mobilità. Seguono esercizi per la forza con componenti che allenano la coordinazione tra le varie parti del corpo. Il programma è indicato per i principianti, persone che riprendono l'attività fisica dopo un lungo periodo di riposo, persone che vogliono mantenersi in forma compiendo una moderata attività.

GAG

Gambe addome e glutei, una lezione interamente dedicata a tonificare questi specifici gruppi muscolari eseguita a corpo libero o con l'ausilio di piccoli e medi attrezzi, la lezione è dedicata a tutti principianti e avanzati.

FAT BURNING

È una lezione in cui vengono alternati periodi di allenamento aerobico con quelli di

potenziamento muscolare. I partecipanti compiono esercizi specifici in base al gruppo muscolare e all'obiettivo dell'allenamento, sotto la guida l'istruttore che darà tempi e indicazioni sul lavoro da eseguire.

L'obiettivo è quello di allenare tutto il corpo in un'unica seduta di allenamento, migliorando l'aspetto estetico, diminuendo la percentuale di grasso e migliorando il tono muscolare.

La lezione è indicata verso quelle persone che vogliono ottimizzare i tempi in relazione ai risultati compiendo un intenso allenamento dinamico.

FIRE-FUNCTIONAL TON

È una lezione di tonificazione ad alta intensità con l'ausilio di piccoli e medi attrezzi che ne aumentano il livello d'impegno. Gli esercizi coinvolgono gruppi muscolari diversi creando un movimento "integrato e funzionale" capace di allenare forza, flessibilità, coordinazione motoria. La lezione è adatta a tutti, principianti e avanzati in quanto i carichi di lavoro sono modulabili a seconda del singolo soggetto.

TOTAL BODY

Lezione di tonificazione muscolare con l'ausilio di attrezzi. L'obiettivo è quello di migliorare la qualità muscolare quindi l'aspetto estetico. La lezione è di facile approccio indicata per i principianti.

FIGHTING BAGS

In questa lezione si susseguono periodi di allenamento a corpo libero in cui si costruiscono combinazioni di colpi che successivamente si applicano al sacco. Il risultato sarà un allenamento aerobico ad intensità variabile ed un miglioramento della forza e resistenza.

MAT PILATES

Un sistema di esercizi unico nel suo genere, praticato da numerosi personaggi dello spettacolo, che garantisce risultati rapidi e duraturi: corpo più snello e ben modellato, addominali tonici, zona lombare irrobustita. La successione degli esercizi garantisce nel tempo un migliore equilibrio del sistema muscolare, migliorando e correggendo i vizi posturale causati da ripetuti schemi motori errati nelle attività lavorative o nella vita quotidiana, così riavvicinando il corpo alla corretta postura fisiologica.

TRX SUSPENSION TRAINING

Il TRX Suspension Training è una nuova categoria di attrezzi fitness adatta a tutte le discipline sportive. Ti alleni sfruttando il tuo peso corporeo e la forza di gravità che agisce su esso e sei in grado di sviluppare forza, equilibrio, flessibilità, coordinazione, capacità propriocettive e stabilità simultaneamente. Sintetizzando tutto in due parole solamente, praticherai un "Allenamento Funzionale" (l'allenamento innovativo del futuro).

Un allenamento funzionale applicato al fitness e al benessere non è altro che un allenamento in grado di rendere la persona capace di effettuare ed affrontare qualsiasi

movimento nella vita di tutti i giorni in modo efficace e in sicurezza, non dovendo così rischiare, per esempio, il blocco della schiena per un movimento non idoneo o scorretto. Essere funzionali vuol dire essere coordinati, forti, flessibili, agili, reattivi, equilibrati, non solo, la capacità di creare e svolgere un allenamento funzionale sta nel saper differenziare tale allenamento creando sempre nuove esperienze motorie capaci di stimolare la persona ad acquisire uno schema corporeo e motorio sempre più pronto ed efficace.

Prova una delle seguenti specialità:

- TRX Athletic Circuit
- TRX Essential Flexibility
- TRX Circuit Conditioning
- TRX Essential GAG
- TRX Combat Circuit



Power Yoga e Yoga-Pilates

POWER YOGA

Con 5000 anni di esperienza lo Yoga rappresenta la forma più completa e funzionale di allenamento alla quale il nostro corpo possa essere sottoposto. Power Yoga è un modo dinamico di fare Yoga che, attraverso una serie di azioni fatte in sequenza, è in grado di migliorare la forza, la flessibilità, incrementare il calore interno aumentando il metabolismo ma mantenendo la frequenza cardiaca a normali regimi oltre che aumentare l'equilibrio mentale e vitale.

YOGA-PILATES

Le due tecniche vengono integrate insieme dando origine ad una successione di movimenti, posture (asana) ed esercizi che migliorano notevolmente la funzionalità del corpo, alleggerendolo da quelle tensioni causate dallo stress psico-fisico della vita quotidiana. È una lezione per tutti e introduce, con sistematica progressione, le basi della tecnica Pilates e del Power yoga.



Pilates

STUDIO PILATES

È metodo di condizionamento organico-muscolare innovativo che incrementa la percezione

del proprio corpo rendendo i movimenti fluidi ed equilibrando la postura. Il metodo Pilates aumenta la forza dei muscoli senza gonfiarne l'aspetto, rende subire il corpo più longilineo e tonico, con gambe snelle e addome piatto. Praticando gli esercizi creati da J. Pilates prendi coscienza del tuo corpo migliorando la postura e l'abilità dei movimenti e dei gesti atletici, aumenta quindi la funzionalità nella vita quotidiana e nello sport.

L'allenamento tradizionale con il sovraccarico con dei pesi tende a gonfiare le fasce muscolari creando muscoli corti soggetti a maggiori possibilità di traumi.

Il programma Pilates allunga e rinforza le articolazioni sviluppando muscoli potenti ed elastici. Un corpo potente e contemporaneamente flessibile avrà minor rischi di subire dei traumi.

Il metodo Pilates sviluppa una sorta di cintura protettiva per la schiena in quanto allena in particolar modo i muscoli del centro del corpo, non soltanto addominali e lombari ma quelli più profondi vicino alle pelvi e alla colonna.

In un allenamento tradizionale si tende ad allenare sempre le fasce muscolari più grandi e superficiali a scapito di quelle più piccole e profonde. Il risultato è un corpo squilibrato che aumenta la probabilità di subire dei traumi e la possibilità di soffrire di male alla schiena.

Nel Metodo Pilates nessun gruppo viene trascurato, tutti i muscoli si sviluppano in modo equilibrato migliorando così l'efficienza del corpo. Il Metodo Pilates stimola la relazione tra corpo e mente concentrando l'attenzione sul corretto utilizzo del respiro, sull'allineamento della colonna e della pelvi e della relazione tra di essi.

L'attenzione sul movimento durante l'esercizio aumenta la consapevolezza del proprio corpo migliorandone il controllo. In questo metodo è più importante la qualità del movimento che la quantità delle ripetizioni che si eseguono.

I PRINCIPI DEL METODO PILATES

Utilizzando particolari macchine gli esercizi Pilates si adattano a tutti. Ogni singolo allievo viene valutato attraverso una prima lezione che testa il grado di abilità ed i punti deboli, così da poter individuare la giusta strategia per ottenere risultati certi e in sicurezza.

Gli esercizi Pilates sono moltissimi, ma ognuno ha diverse varianti che lo rendono efficace in molteplici situazioni.

Il metodo offre numerosi benefici:

- migliora la forza e tono muscolare senza incrementare la massa
- migliora la postura
- conferisce un ventre piatto
- migliora la coordinazione quindi la fluidità di movimento
- allevia le tensioni e il dolore alla schiena e lo previene
- migliora la percezione del proprio corpo, l'attenzione, la capacità di concentrazione e la coordinazione tra respiro e movimento.

Sei principi di base:

- Concentrazione

- Controllo
- L'importanza del baricentro
- Fluidità di movimento
- Precisione
- Respirazione

LEZIONI PILATES

- ONE TO ONE

È una lezione individuale. L'insegnante valuta attraverso dei test le caratteristiche della persona e stabilisce un protocollo di allenamento che ha l'obiettivo di migliorare la funzionalità e la prestazione muscolare.

- MINIGRUPPI PILATES

Dopo una serie di lezioni One to One si può accedere ai minigruppi di tre persone. I partecipanti, pur seguendo un protocollo di allenamento specifico per le loro esigenze, possono essere assistiti da un singolo insegnante che continua dare ad ognuno le corrette indicazioni.

- MINIGRUPPI DI LAVORO MATWORK

Gli esercizi tradizionali a corpo libero del metodo vengono proposti e modulati ai singoli partecipanti in base alle loro caratteristiche ed esigenze sotto la supervisione di un'insegnante specializzato.

- MINIGRUPPI PILATES PICCOLI ATTREZZI

Gli esercizi tradizionali vengono proposti con l'utilizzo di piccoli attrezzi (bande elastiche, ring, roller, pesini). Questi consentiranno alle persone di percepire i muscoli che vengono coinvolti nell'esercizio e la corretta esecuzione dei movimenti.

- MINIGRUPPI PILATES CIRCUIT

Per poter accedere a questa lezione i partecipanti devono conoscere gli esercizi di base Pilates a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi. Le persone vengono guidate dall'insegnante ad eseguire una successione di esercizi con attrezzi diversi e a corpo libero. Ogni circuito sarà determinato da una serie di stazioni ed avrà una sua specificità. La successione dei circuiti allenerà il corpo in tutte le sue componenti.

- MINIGRUPPI PILATES REFORMER

Gli esercizi del metodo vengono eseguiti sul più conosciuto attrezzo "il reformer" uno speciale lettino che scorre su delle guide al quale vengono agganciate delle molle per modulare l'intensità del lavoro e dei cavi per compiere movimenti specifici.

Corsa Yoga Introduttivo

Il corso è strutturato per le persone che non hanno alcuna conoscenza del metodo e introduce la persona alla pratica dell'**Ashtanga Vinyasa Yoga**.

L'Ashtanga Vinyasa Yoga è una forma dinamica e impegnativa di Yoga che, oltre a potenziare il corpo fisico, equilibra lo stato energetico e mentale della persona.

Il corso introduttivo ha la durata di otto lezioni a cadenza settimanale. L'obiettivo è quello di introdurre i principi e la tecnica della pratica in modo semplice, sicuro e graduale in modo che la persona possa poi accedere senza problemi alle classi di gruppo guidate. Il corso si svolgerà ogni mercoledì alle ore 18,00. Inizio corso mercoledì 1 Febbraio 2018.



Ashtanga Yoga

Lo Yoga è una filosofia di vita che ha nel suo potenziale anche quello di creare un corpo e una mente fortemente sani.

L'Ashtanga Yoga, praticato nel suo corretto ordine sequenziale, porta gradualmente chi lo pratica a riscoprire pienamente il proprio potenziale a tutti i livelli di consapevolezza, fisica, psicologica e spirituale. Attraverso questa pratica che unisce una corretta respirazione (Ujjay pranayama), le posture (Asana) e lo sguardo (Drishti), si ottiene un controllo dei sensi ed una più profonda consapevolezza di sé stessi. Praticando questa disciplina con regolarità e devozione si acquisisce sicurezza e stabilità fisica e mentale.

Letteralmente Ashtanga significa "otto livelli" che sono descritti da Patanjali negli Yoga Sutra: Yama (Astinenza), Nyama (Adempimento), Asana (Posture), Pranayama (Controllo del Respiro), Pratyahara (Controllo dei Sensi), Dharana (Concentrazione), Dhyana (Meditazione), Samadhi (Contemplazione).

Questi livelli si sostengono l'un l'altro. La pratica degli Asana deve essere ben eseguita per una appropriata e corretta pratica del Pranayama e rappresenta un'importante chiave di sviluppo dei due livelli precedenti, Yama e Nyama. Solo dopo aver saldamente radicato dentro di noi questi primi quattro livelli, che possono essere considerati come orientati verso l'esterno (in quanto azioni), solo allora i quattro livelli successivi orientati principalmente verso l'interno, potranno essere sviluppati ed si evolveranno spontaneamente con il passare del tempo.

La caratteristica principale dell'Ashtanga Yoga è data dal "Vinyasa" che significa movimento sincronizzato con il respiro. Il respiro è il cuore di questa disciplina e collega un asana all'altro in un ordine ben preciso. Sincronizzando il movimento con il respiro e praticando Mula-bandha e Uddyana-bandha (chiusure), si produce un intenso calore interno.

Questo calore provoca una migliore circolazione del sangue che determina una maggiore

ossigenazione di muscoli e organi interni. Questo causa un processo di purificazione che elimina le tossine e libera gli ormoni benefici ed i sali minerali che possono nutrire il corpo se si massaggia il sudore sulla pelle dopo che questo è stato prodotto durante le esecuzioni degli asana. Il Vinyasa regola il respiro e il risultato che si raggiunge è quello di un corpo forte e leggero.

Ci sono tre gruppi di sequenze nell'Ashtanga Yoga. La Prima Serie (Yoga Chikitsa) disintossica e allinea il corpo. La Serie Intermedia (Nadi Sodhana) purifica il sistema nervoso aprendo i canali di energia. Le Serie Avanzate A, B, C e D (Sthira Bhaga) integrano la forza e la grazia della pratica richiedendo e portando livelli più elevati di flessibilità.

Ogni livello deve essere pienamente sviluppato prima di passare a quello successivo e l'ordine sequenziale degli asana deve essere meticolosamente rispettato. Ogni postura è una preparazione per la successiva e sviluppa la forza e l'equilibrio necessari per andare avanti.

Il Respiro è il fondamento di questa pratica: la continuità di una respirazione profonda e uniforme non può essere trascurata nell'Ashtanga Vinyasa Yoga. Quando il respiro nutre l'azione e l'azione nutre la postura, ogni movimento diventa gentile, preciso e perfettamente stabile.

Secondo gli insegnamenti di Sri T. Krishnamacharya e Sri K. Pattabhi Jois "Il Respiro è Vita". Il respiro rappresenta l'atto più vitale e fondamentale ed aiuta a mantenere l'essenza divina che è in ognuno di noi: l'espiazione è un movimento verso il divino, l'inspirazione rappresenta un assorbimento dal divino. L'azione ultima che si compie prima di morire è quella di espirare; si tratta in effetti di una totale e definitiva resa al divino.

La Pratica dell'Ashtanga Yoga richiede sforzo e determinazione. Forza, stamina e sudore sono gli aspetti unici di questa antica e tradizionale forma di yoga che apparentemente sembra contraddire la versione più conosciuta dello yoga in generale. Questa pratica richiede un notevole sforzo, sviluppa però una grande energia vitale che circola attraverso il corpo, rafforzando e purificando il sistema nervoso. La mente allora diventa calma, lucida, chiara, precisa e consapevole come insegna Sri K. Pattabhi Jois: "Ovunque guardi vedi il divino". È importante sottolineare che l'Ashtanga Vinyasa Yoga deve essere praticato solo grazie al sostegno di un insegnante adeguatamente preparato secondo la tradizione. Solo un insegnante qualificato può fornire la guida necessaria per garantire dei progressi sicuri e concreti senza arrecare danni al corpo e alla mente.



Personal trainer

Il Personal Trainer è un professionista del settore che ha maturato una grossa esperienza nel campo del benessere ed ha seguito un percorso di studi specifico e selettivo che lo rende in grado di capire e far emergere le potenzialità di ogni persona.

Di fondamentale importanza è il supporto psicologico che il Personal Trainer fornisce, sia in termini di garanzia sul lavoro che sta svolgendo che in termini di motivazione. Spesso non ci si allena per mancanza di voglia o costanza, rinunciando così ad una condizione di salute superiore rispetto a quella attuale mentre, avvalendosi di questo professionista, è lui stesso che motiva e organizza le sedute di allenamento con il cliente. Il Personal Trainer può seguirti passo passo nel tuo allenamento oppure fornirti una consulenza che ti permette di imparare ad allenarti, programmare l'allenamento in funzione delle esigenze personali, della frequenza settimanale e della disponibilità di orario. In questo modo è davvero possibile percepire la differenza nell'allenarsi con un professionista.



Enturance

WALKING

Il tapis roulant meccanico è un'apparecchiatura senza motore, che utilizza la forza muscolare per azionare il rullo tramite una camminata veloce (Walking) che risulta davvero efficace per dimagrire e per rassodare gambe, cosce e glutei, riduce lo stress, l'ansia e aumenta il senso di benessere.

A CHI E' RIVOLTO IL CORSO DI WALKING IN PALESTRA

Camminare è di certo l'attività fisica più naturale, atraumatica e priva di rischi per le articolazioni. I corsi di Walking in palestra sono alla portata di tutti, anche delle persone obese, in sovrappeso, molto sedentarie, o a chi si è appena ripreso dopo un infortunio e una forzata inattività.

Tutti i benefici dell'allenamento con i corsi di Walking:

1. la camminata veloce aiuta a dimagrire e perdere peso per effetto del lavoro aerobico;
2. è un'attività ad alta intensità e a basso impatto: si bruciano molte calorie (alta intensità), ma lo stress a livello fisico è minimo (basso impatto);
3. la camminata veloce tonifica tutto il corpo e in particolare rassoda gambe e glutei;
4. allena l'apparato cardiorespiratorio;
5. combatte il colesterolo;
6. combatte l'osteoporosi e l'alta pressione del sangue; è utile per chi soffre di diabete;
7. la camminata veloce aiuta a scaricare le tensioni e lo stress.

SPINNING

Cinquanta minuti di endurance su una speciale bike con possibilità di variare la resistenza della pedalata per aumentare l'intensità di lavoro a seconda delle proprie capacità aerobiche. L'istruttore utilizzando dei brani musicali e conduce la classe attraverso un

percorso immaginario simulando variazioni di pendenza e velocità di pedalate per rendere la lezione varia e coinvolgente.

È indicato a tutti. L'unico accorgimento è quello di dosare l'intensità a secondo delle proprie capacità cardiorespiratorie.

I BENEFICI:

- 1- è un'attività a basso impatto;
- 2- aiuta a dimagrire rassodando gli arti inferiori;
- 3- combatte il colesterolo cattivo e migliora le condizioni dell'apparato cardio-circolatorio;
- 4- scarica le tensioni dovute allo stress quotidiano.



Arti marziali e Sport da Combattimento

KICK BOXING e FULL CONTACT

Sono sport da combattimento in cui si utilizzano tecniche di gamba tipiche delle arti marziali orientali e tecniche di pugilato inglese.

Nel Full Contact il bersaglio è limitato alla parte alta del corpo. Questo lo rende molto spettacolare in quanto predilige tecniche di calcio portate all'altezza del viso.

Nella Kick boxing si possono colpire anche la parte interna ed esterna delle cosce. Questo rende il combattimento più completo e strategicamente più tecnico.

THAI BOXE

La versione competitiva dell'arte marziale dell'antico Siam. È possibile colpire con tecniche di piede, tibia, ginocchio, mano e gomito. Si può afferrare l'avversario e costringerlo ad un confronto ravvicinato e proiettarlo a terra.

BOXING

È una classe che prende spunto dal pugilato amatoriale. Si studiano le tecniche pugilistiche e si adattano i metodi di allenamento per garantire un alto grado di allenamento in termini fitness. È praticato da uomini e donne, perché migliora notevolmente le condizioni fisiche ed estetiche del corpo economizzando i tempi di lavoro.

KUNG-FU

Da molti considerata la madre delle arti marziali. Le sue origini sono antiche quanto l'uomo in quanto da sempre egli ha avuto l'esigenza di combattere per difendersi e procurarsi cibo. Si pensa abbiano avuto origine in "Schaolin", un monastero buddista in una regione impervia della Cina, (Schaolin si traduce in "giovane foresta"). Il termine generico Kung Fu letteralmente vuol dire "duro lavoro", questo la dice lunga sui sistemi di allenamento

adottati dai praticanti. Vi sono moltissimi stili, ognuno ha particolarità diverse che dipendono dalle zone territoriali di provenienza. Si dividono in due grandi famiglie, gli stili interni e quelli esterni.

I primi chiamati anche morbidi, sono caratterizzati da movimenti fluidi, leggeri senza apparente sforzo fisico. In realtà richiedono anni di duro studio per poter essere applicati a un combattimento e la loro potenza dei colpi sfrutta la forza interiore. La loro pratica di questi stili aumenta l'energia interna (CHI) che viene mossa attraverso l'intenzione e guidata attraverso il corpo per applicare le tecniche di combattimento.

BA GUA ZHANG

Detto anche BA GUA CHUAN è un'arte marziale interna. Le prime informazioni storiche fanno risalire la creazione di questo stile a Dong Haichuan, nato ai primi del 1800. Esperto in arti marziali tipiche del suo villaggio, basate sulla particolarità dei colpi di palmo, divenne poi seguace del taoismo che ne influenzò il metodo.

Il continuo movimento circolare è la caratteristica di questa elegante arte marziale, tanto da fare assomigliare la forma a danze. Dona equilibrio e stabilità con la pratica. L'abbondante uso di colpi con i palmi delle mani è un'altra caratteristica. Il gioco di gambe risulta essere molto evasivo ed efficace per spiazzare un avversario più forte.

WING CHUN KUEN

È il "Pugilato di Eterno Canto di Primavera".

È fondamentalmente il nome della prima allieva di Ng Mui, la monaca Shaolin che fondò il sistema. È uno stile di kung-fu derivato dal sistema di Shaolinqun (Siu Lam in una pronuncia cantonese) del sud della Cina e presenta alcuni tratti tipici degli stili di quest'area geografica. Qualunque sia la storia o leggenda dello stile di "canto di primavera", la cosa più importante è che è uno stile molto efficace e completo, molto interessante e ricco che è giunto fino a noi.

Quello che conta per noi uomini moderni, nel rispetto del messaggio delle tradizioni, è la presenza di uno stile marziale molto interessante non solo per la sua efficacia nel combattimento, ma anche per l'accrescimento delle facoltà individuali che avvengono nel praticante. Il sistema, infatti, lavora moltissimo sulla postura, sull'equilibrio, sulla coordinazione dei movimenti, sulla simultaneità e controllo dei gesti, e sulla reazione dinamica agli stimoli esterni.