

L'etichetta:

la lezione inizia e finisce con il saluto recitato in cinese, è il modo in cui normalmente nella scuola del Maestro Chen Bing si comincia e si termina una lezione.

Il saluto all'inizio della lezione predispone il praticante alla concentrazione per un corretto allenamento.

Il saluto alla fine chiude questo momento che si dedica a noi stessi ed è anche un ringraziamento per lo scambio avvenuto con i compagni.

Tecnica

Posizione delle mani: Palmo sinistro aperto a coprire il pugno destro.

All'inizio:

Maestro: Shan ke (La lezione comincia)

Allievi: Lǎo Shī, Hǎo (Va bene, insegnante)

Alla fine:

Maestro: Xia ke (La lezione finisce)

Allievi: Xiè Xie Lǎo Shī (Grazie, insegnante!)

www.taiji-to.org