ASD Taijiquan e Qi Gong Ancona - Taiji Ancona

Taijiquan (tai chi chuan)

AutoreAdmin
Pubblicato23/3/2014 11:08

Il **Taijiquan** Ã¨ un'antica disciplina cinese che Ã¨ nata e si Ã¨ evoluta all'interno della cultura taoista, e che ricerca, attraverso lâ€™armonia dei movimenti, quella piÃ¹ profonda della mente e dello spirito.

Eâ€™ caratterizzato daÂ Â una serie di movimenti lenti e circolari ed Ã¨ basato sulla forza della tranquillitÃ e della calma, un lavoro allo stesso tempo fisico e interiore che si accorda perfettamente con i principi del taoismo, ovvero sul susseguirsi dell'azione e della non azione, la difesa e l'attacco, l'indietreggiare e l'avanzare, in conclusione l'alternarsi dello yin e dello yang, i due aspetti opposti e complementari dell'unitÃ tramite i quali essa si manifesta.

Letteralmente significa â€œ**pugno della sommitÃ suprema**â€• e costituisce una sintesi tra metodo terapeutico, metodo di elevazione spirituale ed arte marziale caratterizzata dallâ€™abilitÃ nello schivare i colpi, comprendendo le intenzioni o assecondando le mosse dellâ€™avversario in modo tale da rivolgere contro di lui la sua stessa forza.

Per realizzare questo Ã¨ importante tenere conto di tre concetti fondamentali:
-Â **YI NIAN**, Â lâ€™intenzione, la capacitÃ di muovere le idee, il lavoro spirituale;
- **HU SHI**, una corretta respirazione;
- **XING TI**, una postura corretta.

Questi concetti associati alla padronanza della calma rendono efficace e potente lâ€™applicazione delle tecniche del Taijiquan, senza la minima applicazione di durezza e forza fisica.

Per questo approccio meditativo, per lâ€™assenza dellâ€™utilizzo di rigiditÃ muscolare, per lâ€™unione di movimento eÂ Â respirazione, per il rilassamento del corpo e della mente e per la capacitÃ di muovere e guidare il qi,Â anche il Taijiquan puÃ² essere definito, se si trascura lâ€™aspetto marziale, una forma di Qi Gong, in quanto utilizza il flusso del Qi per dirigerlo nei punti di forza (pugno, piede, ecc.).

Ogni figura o posizione del Taijiquan puÃ² essere praticata singolarmente costituendo in questo modo un vero e proprio esercizio di Qi Gong. La pratica del Qi Gong sostiene il Qi ed il Taijiquan lo fa circolare ed armonizza yin e yang.
Nel Classico dellâ€™Imperatore Giallo sulla Medicina Interna, ilÂ Huang Di Nei JingÂ si dice: â€œIl coraggio nella lotta viene dalla calma del Cuore, bisogna avere il Cuore libero da affanni e stare rilassati. Ogni movimento deve favorire la circolazione del Qi e del sangueâ€•.

Oggi il Taijiquan rappresenta uno dei capisaldi non solo delle arti marziali cinesi, ma anche di tutta la cultura cinese. Oltre a costituire un metodo educativo, basandosi sul principio taoista dellâ€™armonia, viene largamente utilizzato a scopo sia preventivo che terapeutico per il mantenimento dellâ€™equilibrio psicofisico.

Gli stili maggiormente praticati sono:
- **STILE YANG**: Codificato da Yang Luchan, Ã¨ caratterizzato da posizioni naturali e allungate, movimenti leggeri ed equilibrati, linee curve e fluide.
- **STILE CHEN**: Eâ€™ una scuola molto popolare nella provincia dello Henan. Contiene movimenti gentili e vigorosi, seguendo un sentiero circolare e utilizza delle tecniche di Fa Jin, emissione della forza.

Il Taiji puÃ² essere praticato a mani nude o con le armi, in quel caso assume nomi differenti:
TAIJIJIAN â€“ SPADA
TAIJISHAN â€“ VENTAGLIO
TAIJICHAN â€“ LANCIA
TAIJIDAO - SCIABOLA

Approfondimenti sul Taijiquan

->Le forme del Taijiquan ->Le origini del Taijiquan

