

## 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.

È caratterizzato da 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 **“pugno della sommitÃ suprema”** e costituisce una sintesi tra metodo terapeutico, metodo di elevazione spirituale ed arte marziale caratterizzata dall'abilitÃ nello schivare i colpi, comprendendo le intenzioni o assecondando le mosse dell'avversario in modo tale da rivolgere contro di lui la sua stessa forza.

Per realizzare questo Ã importante tenere conto di tre concetti fondamentali:

- **YI NIAN**, 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 dell'utilizzo di rigiditÃ muscolare, per lâ€™unione di movimento e respirazione, per il rilassamento del corpo e della mente e per la capacitÃ di muovere e guidare il qi, 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 dell'Imperatore Giallo sulla Medicina Interna, il Huang Di Nei Jing si dice: **“Il 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 sangue”**.

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 dell'armonia, viene largamente utilizzato a scopo sia preventivo che terapeutico per il mantenimento dell'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**: E'™ 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 pu' essere praticato a mani nude o con le armi, in quel caso assume nomi differenti:

- TAIJIJIAN " SPADA
- TAIJISHAN " VENTAGLIO
- TAIJICHAN " LANCIA
- TAIJIDAO - SCIABOLA

### Approfondimenti sul Taijiquan

->[Le forme del Taijiquan](#) ->[Le origini del Taijiquan](#)

