

ASD Taijiquan e Qi Gong Ancona - Taiji Ancona

Le forme del Taijiquan

AutoreAdmin

Pubblicato29/3/2014 16:57

La pratica della forma di Taiji, una serie di tecniche codificate in pi¹ sequenze a mani nude o con le armi (Spada, Lancia, Ventaglio, Sciabola), non ¹ fine a se stessa, ma viene impiegata per **mobilizzare il Qi ed ottenere il suo fluire all'interno del corpo**, per armonizzare concentrazione e rilassamento e per costruire una forza interiore ed esteriore fino a sperimentare un'integrazione psicofisica.

Gli attacchi e le difese che vengono eseguite con movimenti fluidi e rilassati sono il risultato di un lungo lavoro effettuato sulla mente e sul corpo, in particolare sulla coordinazione, sulla postura, sull'equilibrio, sul rilassamento di muscoli e tendini, sulla respirazione e sulla concentrazione e calma interiore.

I cinesi definiscono con il termine **Bian Hua** la capacit¹ di cogliere il processo di trasformazione che avviene nel nostro organismo durante l'esecuzione degli esercizi, ovvero un'armoniosa trasformazione di una condizione nel suo opposto, come accumulare ed emettere ed yin-yang che avviene sempre in maniera armoniosa.

Nell'esecuzione della forma ¹ necessario mantenere un lavoro interno costante per l'intera durata. Molto spesso, in particolar modo se si tratta di una sequenza lunga o se questa richiede un particolare impegno fisico, la mente tende a distrarsi e il lavoro intenzionale sul Qi viene talvolta a mancare.

E' quindi necessario, al fine di attuare quella tecnica con la giusta concentrazione, porre particolare attenzione ed allenarsi molto sui passaggi che creano difficolt¹ al fine di acquisire scioltezza fisica e padronanza del gesto.

Le gambe sono vento

Il corpo fluisce come l'acqua di un fiume

Ma e' stabile come una montagna

Quando e' quiete nella mente

•
^

Approfondimenti sul Taijiquan

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