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 piÃ¹ sequenze a mani nude o con le armi (Spada, Lancia, Ventaglio, Sciabola), non Ã¨ fine a se stessa, ma viene impiegata per **mobilizzare il Qi ed ottenere il suo fluire allâ€™interno del corpo**, per armonizzare concentrazione e rilassamento e per costruire una forza interiore ed esteriore fino a sperimentare unâ€™integrazione psicofisica.
Gli attacchi e le difese che vengono eseguite conÂ movimenti fluidi e rilassati sono il risultato di un lungo lavoro effettuato sulla mente e sul corpo, in particolare sulla coordinazione, sulla postura, sullâ€™equilibrio, sul rilassamento di muscoli e tendini, sulla respirazione e sulla concentrazione e calma interiore.

I cinesi definiscono con il termine**Â Bian HuaÂ** la capacitÃ di cogliere il processo di trasformazione che avviene nel nostro organismo durante lâ€™esecuzione degli esercizi, ovvero lâ€™armoniosa trasformazione di una condizione nel suo opposto, come accumulare ed emettere ed yin-yang che avviene sempre in maniera armoniosa.
Nellâ€™esecuzione della forma Ã¨ necessario mantenere un lavoro interno costante per lâ€™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.

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

â€œ Le gambe sono vento
Il corpo fluisce come lâ€™acqua di un fiume
Ma eâ€™ stabile come una montagna
Quando câ€™eâ€™ quiete nella menteâ€•
Â

Approfondimenti sul Taijiquan

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