

[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 più¹ sequenze a mani nude o con le armi (Spada, Lancia, Ventaglio, Sciabola), non è 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 una² integrazione psicofisica.

Gli attacchi e le difese che vengono eseguite con i movimenti fluidi e rilassati sono il risultato di un lungo lavoro effettuato sulla mente e sul corpo, in particolare sulla coordinazione, sulla postura, sull'³equilibrio, sul rilassamento di muscoli e tendini, sulla respirazione e sulla concentrazione e calma interiore.

I cinesi definiscono con il termine **À Bian Hua** la capacità di cogliere il processo di trasformazione che avviene nel nostro organismo durante l'esecuzione degli esercizi, ovvero l'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 è 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.

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

« *Le gambe sono vento
Il corpo fluisce come l'acqua di un fiume
Ma è stabile come una montagna
Quando c'è quiete nella mente* »

Approfondimenti sul Taijiquan

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