

T'ai CHI

Il T'ai Chi Ch'üan o Taijiquàn può essere praticato come una ginnastica dolce e tecnica di medicina preventiva, particolarmente indicata per la salute psicofisica ed è proprio sotto questa forma che si è diffusa fra la popolazione cinese tra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento.

Benefici del Tai Chi

Grazie alle sequenze di movimenti che si eseguono durante la pratica, il Tai Chi Chuan permette di sviluppare e controllare l'energia vitale, si acquisisce la capacità di non forzare alcun movimento, aumentare la flessibilità, morbidezza nei movimenti e forza muscolare.

Altri benefici psico-fisici che sono apportati dalla pratica del Tai Chi Chuan::

armonia tra interno ed esterno, tra mente e corpo;
totale percezione del proprio corpo, grazie alla pratica delle forme dinamiche;

alto livello di rilassamento, che si ripercuote nella vita di tutti i giorni;

allenamento senza affaticamento cardio vascolare;

sviluppo di forza negli arti e proprietà fisioterapiche;

sviluppo di equilibrio e coordinazione motoria;

rilassamento muscolare e articolare;

rafforzamento gli organi interni e miglioramento intestinale;

equilibrio mentale e abbandono dello stress;

miglioramento di stati patologici relativi alla fibromialgia.

Attività proposta

L'attività riguarderà la pratica del TAI CHI attraverso le sue forme (LU) sequenze di movimenti; inoltre si effettueranno esercizi di lavoro energetico con singoli movimenti che tendono a enfatizzare più facilmente la percezione corporea, una corretta respirazione con una più facile attenzione mentale, un tipico esercizio è il famoso BADUANJIN (8 pezzi di broccato).