

# TAI CHI CHUAN

## “Arte di Forza, Salute ed Energia”

Il **Tai Chi Chuan** è un'antica, e assai efficace, arte marziale cinese che si distingue da altre discipline marziali perché non si basa sulla forza muscolare ma sul controllo di dinamiche motorie interne, sull'idea della “non resistenza”, sullo sviluppo e ricerca dell'energia interna e su un'attenta percezione del proprio corpo. Ciò che caratterizza ed ha reso famoso in tutto il mondo occidentale il Tai Chi, è l'esecuzione di una sequenza di movimenti lenti, armoniosi e di grande potenza, rappresentanti tecniche marziali, la cui continuità e fluidità d'esecuzione può farla apparire ai profani come una “danza”. Ma l'osservatore attento noterà nello svolgimento della “Forma” la forza e l'energia interna che contraddistinguono questa affascinante disciplina.

### Perché praticare il Tai Chi Chuan?

Il Tai Chi Chuan si pone come primo obiettivo quello di fare entrare il praticante a conoscenza del proprio corpo e della propria energia. La pratica durante la lezioni è “silenziosa” non occorre parlare ma “fare”: tutto passa infatti attraverso ciò che si fa e si sente. La mancanza di aspettative aiuta ad ottenere i risultati: *è importante abbandonarsi alla pratica e prendersi la responsabilità del proprio essere con desiderio di cambiare e mettersi alla prova.*

Il sistema e le tecniche motorie che si apprendono durante la pratica, abbinata ad un adeguato rilassamento, ad un particolare assetto strutturale e biomeccanico, sono molto utili per accrescere la salute, la vitalità, aumentare la propria agilità, mantenere un buon equilibrio psicosomatico e migliorare il proprio sistema energetico.

Lenisce gran parte dei dolori articolari legati alla colonna vertebrale e risolve i problemi posturali legati alla sedentarietà o ad una postura scorretta; migliora la pressione sanguigna, la digestione, la respirazione, inoltre migliora l'equilibrio.

Grazie al continuo “ascolto” del proprio corpo si ristabilisce l'unità mente/corpo migliorando la capacità di concentrazione; la ricettività sia interna che verso l'esterno che si tende a sviluppare, aumenta il nostro livello di attenzione.

Detto ciò non bisogna dimenticare che il Tai Chi Chuan è, e resta, *un'arte marziale*; il praticante deve sentire nel corso della sua pratica, accrescere la propria forza e riuscire a sviluppare la propria potenza. Anche se le lezioni sono di gruppo e pertanto uguali per tutti, non è da escludersi che ciascun individuo può avvicinarsi al Tai Chi prediligendo anche solo una delle caratteristiche sopraesposte ed affrontare la pratica attraverso l'aspetto terapeutico, oppure quello energetico o infine quello marziale. E' indispensabile però conoscere l'arte nella sua intera complessità.

Lo stile da noi praticato appartiene alla scuola del Gran Maestro Wang Shu Chin; è lo stile ufficiale di Taiwan ed è conosciuto anche con altri nomi: “Stile della Vera Sintesi”, “Stile Cheng Tsung”, “Forma 99”, “Forma dei 100 movimenti”, etc.. Altre sedi sono in Giappone, Israele, Australia, Stati Uniti e ovviamente in Italia.

Il Tai Chi Chuan può essere praticato a tutte le età e per tutta la vita.

Tuttavia per ottenere i risultati per i quali il Tai Chi è divenuto famoso in tutto il mondo, bisogna applicare bene ciò che ci viene insegnato: **“avere disciplina, perseveranza e pazienza”**, praticare cioè con costanza e per lungo tempo.

# PROGRAMMA CORSO BASE

## TEORIA (svolta durante le lezioni e tramite dispense)

- Storia del Tai Chi Chuan e della scuola del M°Wan g Shu Chin
- Significato dell'allineamento e del rilassamento
- Principi di lavoro e le tre linee guida di interpretazione del Tai Chi (Salute e benessere / Energetico / Marziale)

## PRATICA (obiettivo per il 1° anno)

### 1. Percezione - Rilassamento - Postura - Respirazione:

- **Approccio all'auto-consapevolezza corporea e al rilassamento**
- **Esercizi di Chi kung Metodo Yayama:** i 5 esercizi base (verrà spiegato un esercizio al mese, in modo da completarli dopo i primi 5/6 mesi)
- **Posizioni Statiche dei 5 organi:** nel livello base si costruisce la struttura del corpo, si impara a rilassarlo e ad eliminare le tensioni, si lavora sulla percezione e sull'ascolto
- **Esercizi alla parete del Metodo Mezieres:** allineamento posturale
- **Camminata in due tempi:** per rinforzare la posizione base ed il radicamento a terra (dal 1° al 6° mese di pratica)
- **Esercizio del compasso:** per il controllo delle articolazioni anca-ginocchio-caviglia durante gli spostamenti in rotazione (primi 6 mesi di pratica)
- **Musoku:** uso della forza di gravità e della decontrazione muscolare (pratica successiva al 6° mese)
- **Sbloccaggio delle cerniere principali:** principio base del "lavoro interno" (pratica successiva al 6° mese)

### 2. Tecnica:

- **Studio tecnico e pratica della Forma:** 1°, 2° e 3° sezione
- **Applicazioni funzionali:** dimostrazione e studio esplicativo delle tecniche più importanti della Forma (servono solo per capire il movimento, il tempo che vi si dedica è limitato; il Tui Shou è quello che si predilige per il lavoro marziale)

### 3. Tui Shou:

Il Tui Shou, "spinta con le mani", è un esercizio in coppia che affina la capacità di ascolto di sé e degli altri e migliora considerevolmente la stabilità delle posizioni. Dato che con il Tui Shou si entra nel vivo della parte marziale della disciplina si inizia a praticarlo dopo un anno di pratica base.

### 4. Pratica individuale:

E' importante praticare da soli a casa o in piccoli gruppi di studio. Le lezioni sono fondamentali ed occorre seguirle con continuità, ma limitare la pratica ad una o due ore la settimana è riduttivo, per vedere progressi ed anche per memorizzare in tempi ragionevoli la Forma.