

Scienze Motorie Applicate
A.S.S.D. Arti Marziali Fragale



TAI CHI CHUAN

La Via del Movimento Consapevole



Il Tai Chi Chuan, o più brevemente Tai Chi oppure Taiji, è un'antica disciplina cinese che da alcuni decenni ha iniziato diffondersi anche in Occidente, soprattutto per le sue applicazioni rivolte al benessere psicofisico della persona. Può applicarsi a molteplici aspetti dell'esistenza, la sua pratica porta equilibrio ed energia: è una dolce e lenta ginnastica fisica, energetica e mentale, meditazione in movimento, ma anche raffinata arte marziale.

**Ogni sabato
alle ore 10.00**

Per informazioni:

Centro di Scienze Motorie Applicate — Scuola Fragale

cell. 3475755426

Tai Chi Chuan — Qi Gong



Il Tai Chi Chuan, o più brevemente Tai Chi oppure Taiji, è un'antica disciplina cinese che da alcuni decenni ha iniziato diffondersi anche in Occidente, soprattutto per le sue applicazioni rivolte al benessere psicofisico della persona. Può applicarsi a molteplici aspetti dell'esistenza, la sua pratica porta equilibrio ed energia: è una dolce e lenta ginnastica fisica, energetica e mentale, meditazione in movimento, ma anche raffinata arte marziale.

Per la sua peculiarità il Tai Chi Chuan è adatto ad ogni età, ciascuno in relazione alle proprie possibilità. Indiscutibile è il miglioramento di ognuno nella pratica costante dei movimenti di questa disciplina

Numerose sono le teorie che si sono avvicinate intorno alle origini del Tai Chi (Taiji) e difficile risulta una netta separazione tra fantasia e realtà. Molti sono coloro che nel passato hanno ricordato il leggendario monaco taoista Zhang Sanfeng come il padre del Tai Chi Chuan (Taiji Quan). Le leggende narrate intorno a tale figura sono molte ma tutte concordano nel ritenere che egli sia vissuto sui monti Wudang in un periodo compreso tra il XII e il XV secolo.

La leggenda narra che Zhang Sanfeng ebbe la prima ispirazione osservando il combattimento tra una gazza ed un serpente. La gazza attaccava dall'alto ripetutamente ma il serpente con il suo movimento fluido e circolare schivava i potenti colpi del nemico alato

A CHI SI RIVOLGE

Il Tai Chi, la via tesa verso una migliore crescita dell'armonia interiore, è qualcosa di naturale, sempre a disposizione di chiunque, quindi a qualunque età è possibile dedicare attenzione a se stessi. L'esecuzione dei suoi movimenti si adattano a qualunque fascia di età dai giovani agli anziani, seguendo la naturale capacità del corpo di ritrovare il suo equilibrio.

La sua costante pratica è indicata anche per le persone affette da patologie che tendono a ridurre le capacità motorie, proprio per la ricerca consapevole del movimento che tale disciplina implica.



L'EFFICACIA

La morbida e lenta esecuzione di questa disciplina porta al miglioramento del tono e dell'elasticità muscolare, migliora altresì l'equilibrio psicofisico, diminuisce ed in molti casi previene cervicaglie ed altri disturbi della colonna vertebrale

La respirazione essendo calma e profonda, migliora l'efficienza dell'apparato cardio-respiratorio, rilassando la mente e favorendo la diminuzione di disturbi quali l'ansia, nervosismo e insonnia

Per informazioni:

Centro di Scienze Motorie Applicate — Scuola Fragale
cell. 3475755426