

Che cos' è il TAIJI QUAN (TAI CHI CHUAN)

Nasce come un' arte marziale ispirata alla filosofia taoista ed alla Medicina Tradizionale Cinese. Si evolve in una forma di esercizio fisico volto al mantenimento della salute ed in un tipo particolare di meditazione in movimento, che sviluppa sia la forma fisica che la calma e la serenità necessarie per affrontare le sfide di ogni giorno.

Consiste in una sequenza di movimenti lenti e continui che allenano la muscolatura profonda (core stability) e sviluppano equilibrio e flessibilità articolare.

L' attenzione necessaria fa sì che durante la pratica ci si immerga sempre più profondamente nel movimento e la mente si calmi facendoci sentire in equilibrio dentro di noi ed in armonia con l'ambiente che ci circonda.

La pratica si può eseguire con maggiore o minore impegno fisico, come una disciplina a sé stante o come parte di un programma di allenamento.

Non vi sono competizioni, categorie o esami, ciascuno è giudice dei propri progressi.

E' un modo originale per cominciare a conoscere una visione del mondo diversa da quella a cui siamo abituati ma coerente con il pensiero scientifico ed utile in un mondo in continuo cambiamento.

Durante il corso verranno illustrati i principi di medicina e filosofia alla base della disciplina

Guarda alcuni video Esplicativi

<https://www.youtube.com/watch?v=lriNPSC6coY>

<https://www.youtube.com/watch?v=MLvJDbOutwU>