

TAI CHI CHUAN

“Chi conosce gli altri è intelligente, ma chi conosce se stesso è saggio.

Chi conquista gli uomini è forte, ma chi conquista se stesso è potente” (Lao-Tsè)



Il Tai Chi Chuan, che significa “Lotta (Chuan) della Suprema (Tai) Polarità (Chi), è una pratica cinese che risale al XII secolo a.C.. E’ nato dall’incontro tra le arti marziali, le antiche scuole di pensiero, le pratiche per la salute e la longevità della medicina tradizionale cinese. Esso abbina meditazione e movimento ed è considerato una disciplina particolarmente efficace per migliorare il proprio benessere psico-fisico, per acquisire agilità e senso dell’equilibrio.

La lentezza, la calma e la fluidità dei movimenti sono altri tre aspetti che lo caratterizzano. Infatti non si ricerca la forma e la forza muscolare ma la forza e l’equilibrio interiore, un tutt’uno con mente e corpo.

Sono dimostrati, inoltre, effetti benefici del Tai Chi Chuan sulla salute e il miglioramento di tutte le funzioni corporee legate ad esempio all’apparato cardiocircolatorio, alla digestione, al rafforzamento muscolo-scheletrico etc.

Le posture sono molto importanti così come il controllo della respirazione, perché la tecnica non è solo movimento, ma è ricerca di equilibrio tra gli opposti Yin (inerzia, ricettivo, freddo, colori cupi) e Yang (positività, espansivo, azione, colori vivaci).

La Forma Yang Antica è una sequenza ininterrotta di 108 figure ed è divisa in 3 parti che hanno un significato simbolico:

- La prima parte è Terra, Madre, Femminile, Ricettivo, Eros, Vuoto, Flessibilità, Accoglienza, cioè tutto ciò che è riconducibile all’energia femminile: Yin
- La seconda parte è il combattimento, l’essere umano che si confronta con emozioni, pensieri, stati mentali, istinti.
- La terza parte è Cielo, Padre, Maschile, Penetrante, Pieno, Determinazione, Potenza cioè tutto quello che è riconducibile al principio dell’energia maschile: Yang.

Infatti l’essere umano compiendo il percorso dei 108 movimenti, si confronta per unire ogni volta in un equilibrio dinamico gli opposti: Terra-Cielo, Madre-Padre, Vuoto-Pieno, in sostanza Yin-Yang.

Ascoltare se stessi significa arrivare a percepire e prendere coscienza che l’emozione che sento e il modo in cui mi muovo, sono la stessa cosa.

“Non c’è un corpo che fa o una mente che dice; c’è una persona che si esprime” (Lowen)

Più in generale, il Tai Chi Chuan costituisce un viaggio piacevole alla scoperta e alla valorizzazione delle capacità della nostra mente e del nostro corpo.

La tradizione del Tai Chi Chuan include i seguenti esercizi:

*FORMA A MANI NUDE: questo è l’esercizio base ed è costituita da una sequenza di Azioni (posizioni) differenti. Può essere eseguita ovunque e richiede l’applicazione di un insieme di regole dettagliate di esecuzione che devono essere acquisite in progressione fino a diventare istintive (memorizzazione della Forma).

*SPINGI CON LE MANI : questo secondo esercizio è eseguito da due persone che interagiscono fra loro con una serie di movimenti che richiedono un contatto fisico limitato alle mani e agli avambracci, applicando alcune Azioni della Forma. E' per chi non intende limitarsi ai benefici del benessere fisico-mentale, ma vuole applicare i principi del Tai Chi Chuan interagendo con gli altri con grande calma e concentrazione, a capire le loro intenzioni senza rigidità e chiusure, per poi esercitare la propria energia al momento opportuno.

* TAI CHI CHUAN CON LE ARMI (Tui Shou): la tradizione include varie Forme con le armi. Armi corte come la spada a lama dritta e la sciabola a lama curva ed armi lunghe come la lancia sostituita nel tempo dal bastone lungo.

In conclusione possiamo definire il Tai Chi Chuan:

- una ginnastica morbida dove grazie all'assenza di tensioni fisiche e sforzi muscolari significativi, la rende praticabile da persone di tutte le età;
- una forma di meditazione raggiunta attraverso movimenti lenti e precisi e respirazione addominale calma e prolungata;
- una filosofia di vita;
- un'arte marziale;
- un modo di riscoprire se stessi attraverso il proprio corpo.