

Corsi di Tai Ji Quan e Qi Gong

Un po' di storia: Il Tai Ji Quan ha anch'esso le sue radici in Cina sin da tempi antichissimi. Anche qui la tradizione data i primordi di questa arte marziale e della salute a tempi antichissimi. Ci sono tracce dei primi rudimenti di Tai Ji risalenti a circa al 700 a.C.

Differente è invece l'origine del Qi Gong (Chi Kung, altra traslitterazione), letteralmente significa "lavoro sul soffio", esercitare la respirazione potremmo banalmente tradurlo. Tale pratica interna ("Nei Gong") è strettamente legata alla medicina tradizionale cinese e integra una corretta ossigenazione al mantenimento in salute degli organi interni. Si dice sempre che il Qi Gong può prescindere dal Tai Ji Quan, ma il Tai Ji Quan non può prescindere dal Qi Gong.

TAI JI QUAN

Noto anche con la traslitterazione del Sud "Tai Chi Chuan" è uno stile marziale cinese che ha avuto molteplici interpretazioni nei secoli ed è divenuto oggi un ottimo mezzo per mantenere il corpo tonico, e il soffio (Qi) in salute. I movimenti nello spazio, lenti e circolari, sono accompagnati da ampie respirazioni coordinate tra loro a seconda che si tratti di un movimento "pieno" o "vuoto".

L'approccio può sembrare ai novizi non semplice, ma in realtà gli esercizi di base che vengono proposti sono propedeutici a una buona pratica futura, per tutti.

Esiste altresì la possibilità di allenare la parte più marziale e profonda dello stile (che si è suddiviso nel tempo in vari sottostili di famiglia, quali lo stile Yang, il Chen, il Sun, il Wu ed il Wua Hao, questi i principali), esaminando applicazioni di combattimento (raffinatissime ed efficacissime) e forme con armi tradizionali.

QI GONG

Il corso è impostato con esercizi di base e poi via via più completi con una serie di pratiche che vanno a stimolare i meridiani e la circolazione del Qi in modo da riequilibrare il soffio e aumentare le difese individuali. La pratica del Qi Gong ha diversi obiettivi: quello preventivo, quello marziale, quello del benessere. Oltre alle tecniche di base, viene introdotta una sequenza di movimenti (forma) abbinati a respirazioni che combinati tra loro vanno a stimolare il corretto circolo energetico, armonizzandolo e potenziandolo. Praticare regolarmente Qi Gong mette al riparo da raffreddamenti, problematiche da invecchiamento e altre disfunzioni del sistema centrale e periferico.

Vi aspettiamo (anche on line)

LAI (saluto marziale)