

IL TAI CHI CHUAN

Il Tai Chi Chuan è un'antica arte marziale cinese basata sul concetto taoista di Ying-Yang, l'eterna alleanza degli opposti. Nato come sistema di autodifesa - Tai Chi Chuan significa letteralmente "suprema arte di combattimento" - si è trasformato nel corso dei secoli in una raffinata forma di esercizio per la salute ed il benessere anche se esistono alcune scuole che continuano ad insegnarlo e esercitarlo anche come vero e proprio sistema di difesa. La pratica del Tai Chi Chuan consiste principalmente nell'esecuzione di una serie di movimenti lenti e circolari che ricordano una danza silenziosa, ma che in realtà mimano la lotta con un opponente immaginario. All'interno degli stili del Tai Chi Chuan (Chen, Yang, Sun, Wu, Wud, Hao) i più popolari sono lo Yang e il Chen. Il primo è il più praticato poiché il Chen richiede un'esercitazione molto più complessa ed esigente. Oltre al concetto di Yin e Yang, l'espressione che descrive questa tecnica risiede nel concetto di "Forma, un sistema di movimenti concatenati che vengono eseguiti in un modo lento, uniforme e senza interruzioni. Tali movimenti possono essere eseguiti a mani nude o con il supporto di particolari armi. Esiste anche un insieme di esercizi che vengono eseguiti in coppia, e che prendono il nome di Tui Shous. Lo studio del Tai Chi Chuan inizia quindi con la sequenza di movimenti detta "forma lenta". Gradualmente si studiano i movimenti e si introducono i principi fondamentali: si impara ad acquietare la mente, a muovere il corpo in modo rilassato e consapevole, a calmare il respiro. La pratica attenta e costante di queste tecniche, grazie alla loro morbidezza, alla circolarità e alla lentezza con cui vengono eseguiti, rende il corpo più agile e armonioso migliora la postura ed ha un effetto benefico sul sistema nervoso e sulla circolazione. Scopo ultimo di questa arte è stimolare il libero fluire dell'energia vitale e così ristabilire armonia ed equilibrio tra corpo, mente e spirito.

LA FILOSOFIA DEL TAI CHI CHUAN

Ciò che il Tai Chi Chuan offre è un ampio concetto di salute e di longevità, secondo il quale un organismo fiorisce soltanto se è propriamente nutrito e curato attraverso tutto il ciclo della sua vita. Innanzitutto occorre creare un nuovo tipo di approccio sul quale basare il riconoscimento che la longevità non è un valore per le persone anziane, ma per tutti senza limiti d'età. Essenziale per l'approccio cinese è l'intuizione che l'obiettivo di una longevità in piena salute debba essere perseguito anche da giovani e bambini. Il modo migliore per ottenere successi in questo campo consiste nello stabilire una disponibilità verso tali pratiche sin dalla più tenera età. Sia gli antichi taoisti che i confuciani sottolineano l'importanza di una mente serena per la salute ed il conseguimento di una autentica saggezza.

I BENEFICI DEL TAI CHI CHUAN

Il Tai Chi Chuan può essere praticato a tutte le età e per tutta la vita. Attraverso la pratica di questa disciplina si raggiunge il rilassamento mentale e si favorisce la concentrazione. Altri benefici consistono nell'eliminazione dello stress, miglioramento della mobilità articolare (i tendini si allungano e si distendono), aumento della profondità della respirazione con una conseguente ossigenazione del corpo in maniera ottimale, prevenzione di molte malattie aumentando la resistenza e la forza del corpo, prevenzione dell'osteoporosi, aiuto ad alleviare i dolori causati da problemi alla schiena e alle spalle. Inoltre è un forte aiuto psicologico per persone fortemente introversive producendo una graduale apertura ed estroversione verso il mondo circostante e gli altri. Per la medicina cinese, le malattie si sviluppano a causa di blocchi nei tragitti di circolazione dei meridiani. Come l'agopuntura, il Tai Chi Chuan, con i suoi movimenti morbidi e armoniosi, contribuisce a rendere più flessibili le articolazioni, eliminando blocchi cronici e a rendendo più scorrevole libero il flusso energetico. Insieme ad una dieta, ai massaggi e all'agopuntura, il Tai Chi Chuan integra l'insieme di tecniche offerte oggi dalla medicina cinese per salvaguardare il benessere psicofisico.

LA STORIA

In Cina, gli obiettivi del benessere fisico e di una accresciuta longevità sono stati affrontati sistematicamente sin dall'antichità, dalla quale si sono ereditate numerose tecniche di applicazione di una antica saggezza.

La pratica di queste si può far risalire a Hwang Ti, l'Imperatore Giallo che dominò in Cina per un secolo intero nel terzo millennio avanti Cristo. Le sue pratiche includevano il

Zu Na, esercizi di respirazione, e degli esercizi di meditazione. Queste esperienze furono in seguito conosciute sotto il titolo

di "I Ching" il più antico libro cinese in materia di medicina. Secoli dopo il regno di Hwang Ti, i principi filosofici sottostanti alle tecniche sulla longevità da lui praticate

vennero articolati e elaborati dai grandi filosofi taoisti, soprattutto nei classici di Lao Tzu (sesto secolo a.C.) e Chuang Tzu (quarto secolo a.C.). In pratica il Taoismo,

assieme al Confucianesimo e al Buddismo divenne una delle tre grandi religioni cinesi, e

l'unica fra tutte a sostenere che l'immortalità della persona è possibile, almeno nei principi se non proprio nella pratica, attraverso l'applicazione delle sue

tecniche. Tecniche che hanno assunto forme sempre più numerose e raffinate con il passare dei secoli.