



## Taijī Quan stile Chen

Il Taijī Quan è una antica disciplina cinese che stimola lo sviluppo globale della persona. La sua forza deriva dall'integrazione della teoria yin-yang con l'arte marziale, la medicina tradizionale cinese e gli esercizi di Daoyin e Tuna volti al riequilibrio e il rinvigorismento dell'energia vitale. Il Taijī Quan stile Chen, a differenza degli altri stili da esso derivati, conserva una particolare modalità di conduzione dell'energia con andamento a spirale e l'alternanza di movimento lenti e fluidi con altri vigorosi e veloci.

L'attento lavoro sulla postura, il ritmo e il rilassamento consentono di sviluppare flessibilità, calma, e forza interiore fino a scoprire come molte abitudini e atteggiamenti mentali mettano in tensione il corpo e gli organi interni.

Gli insegnamenti vengono impartiti in modo graduale valorizzando le singole potenzialità e guidandole attraverso un percorso personale di apprendimento.

La Via del Taijī Quan conduce l'uomo a ritrovare la propria natura in un percorso dove umiltà, rispetto e responsabilità sono parte integrante dell'apprendimento.

La pratica costante permette di cogliere l'essenza del Taijī Quan in tutti gli aspetti: filosofici, energetici, salutistici e marziali.

## Taijī Quan, Qi Gong e salute

*La pratica costante del Taijī Quan e del Qi Gong esercita benefici sull'apparato osteo-articolare e sui sistemi cardio-vascolare, respiratorio e digestivo.*

*Il rilassamento, il ritmo, e la concentrazione, richiesti dalla pratica, oltre ad essere un ottima disciplina per la mente attivano il sistema nervoso centrale. La fine coordinazione, il controllo della postura e dell'equilibrio richiedono una intensa attività cerebrale regolando il rapporto tra eccitazione e inibizione a livello corticale e aumentando tra l'altro la resistenza allo stress. Alcune ricerche scientifiche dimostrano che durante la pratica numerosi parametri fisiologici subiscono delle variazioni. A livello biochimico si riscontra una diminuzione di cortisolo e adrenalina, normalmente attivi in condizione di stress, mentre si osserva una aumentata produzione di melatonina e serotonina, presenti nelle condizioni di benessere. È comprovata tra l'altro una azione di rinforzo del sistema immunitario.*



## Qi Gong

Il Qi Gong è l'arte di coltivare il qi, il soffio vitale che nutre la vita.

Il qi è un flusso in continuo movimento, uno stato di materia-energia non quantificabile, che contiene informazioni e consente di riceverne assumendo caratteristiche e funzioni diverse a seconda dei compiti. All'interno del corpo umano il qi mette in relazione gli organi interni con le sostanze e le varie parti del corpo. A livello più generale stimola la comunicazione tra la mente e il corpo e la risonanza tra l'uomo e l'universo. Il qi è sensibile all'azione della mente, dove arriva il pensiero arriva il qi.

Il Qi Gong favorisce la circolazione del qi stagnante attivando quelle parti del corpo che sono in genere scarsamente sollecitate. La purificazione dei canali energetici migliora l'irrorazione del flusso del qi e del sangue negli organi interni e attiva il qi di relazione tra gli organi e tra psiche e soma. La pratica attenta stimola l'ascolto della propria natura interiore e coltiva lo shen, l'energia psichica e spirituale, nelle sue funzioni latenti. Ne scaturisce una potenza energetica che permette di indirizzare il qi in ogni cellula del proprio corpo o anche di emetterlo a favore degli altri.

Il Qi Gong è un grande strumento di autoeducazione, una via etica della natura non riducibile al solo aspetto salutistico.