



A.S.D. BUSHIDO TIVOLI

Tai Chi Chuan

Il modo migliore per praticare è praticare



“Un Respiro... Una Vita”. Un incontro di forze positive e salutari, il nostro stage aperto a tutti, maestri, allievi, praticanti alle prime armi, simpatizzanti delle arti marziali tradizionali, amanti della cultura cinese o semplicemente curiosi della propria curiosità.

Nel primo week-end di Luglio si è svolto anche quest'anno il consueto stage di fine corso. Questo grande evento, questo grande appuntamento attrae e coinvolge sempre più persone e praticanti di un'arte millenaria come il *Qi Gong* e il *Tai-Chi-Chuan*. La morbida e lenta esecuzione dell'antica arte marziale *Tai Chi Chuan* porta al miglioramento dell'equilibrio, diminuisce e, in molti casi, previene disturbi della colonna vertebrale e del sistema muscolo scheletrico. La respirazione, calma e profonda, rilassa la mente favorendo la diminuzione di disturbi quali ansia, nervosismo e insonnia. Il *Tai Chi* è un percorso che armonizza l'attività fisica con la tranquillità mentale. Aiuta a sviluppare la consapevolezza di se stessi, a riequilibrare la propria energia vitale secondo i principi della Medicina Tradizionale Cinese (MTC). Aiuta a prevenire numerosi disagi, favorendo la progressiva percezione e tonificazione del proprio corpo, la conoscenza del-

la propria interiorità e la trasposizione delle esperienze e dei benefici in ogni ambito della vita quotidiana. La MTC suggerisce la pratica del *Tai Chi* per favorire il potenziamento del sistema immunitario, il riequilibrio posturale e per ottenere benefici per gli organi interni, derivanti da alcune posizioni e dal tipo di respirazione praticata. Anche la fluidificazione dei liquidi e riequilibrio energetico basato sui criteri propri della MTC contribuiscono al miglioramento dello stato generale di salute. La pratica del *Tai Chi* porta a una maggior sensibilizzazione nei confronti di se stessi, degli altri e dell'ambiente circostante.

È possibile inoltre creare i presupposti per una profonda crescita interiore, migliorando i nostri rapporti, gli equilibri e i conflitti che gestiscono le nostre emozioni ed il nostro modo di vivere.

La pratica del *Tai Chi* è anche un valido aiuto per controllare i nostri stati d'animo nella vita quotidiana, tramite la calma e attraverso il movimento che viene gestito dall'interno.

La calma interiore, che la pratica del *Tai Chi* induce, deriva in primo luogo dal “radicamento a terra”: il corpo mantiene così l'equilibrio, qualsiasi posizione venga assunta, inoltre un buon radicamento dà la sensazione di sicurezza e

di controllo non solo sul corpo ma anche sulla mente.

La lentezza dei movimenti permette il controllo del proprio corpo momento per momento, di respirare profondamente e di mantenere la giusta armonia mente corpo spirito. Il *Tai Chi* è un'arte marziale a tutti gli effetti e mantiene in vita le tradizioni e i valori che insegnano gli antichi maestri fondatori.

In sintesi, la sensazione di poter mantenere l'equilibrio e l'attenzione verso i propri movimenti lenti e rilassati, determinano uno stato di quiete mentre si è in azione: si impara così a mantenere uno stato d'animo sereno e consapevole anche quando siamo in azione nella vita di tutti i giorni. Si tratta dell'auto-educazione all'ascolto di quanto avviene nel nostro corpo in movimento, e questo significa imparare ad ascoltare anche quanto accade nella nostra psiche, nel nostro cuore e nel nostro respiro.

Chiunque voglia provare e assaporare i benefici di questa meravigliosa *Arte* siamo a Tivoli in Via G. Picchioni 27/a presso la *Bushido Tivoli*.

I nuovi corsi riprenderanno nel mese di Settembre.

Info: 339.3807510 - 349.6662744
e-mail: neishijiandao@libero.it

