<u>Lucia Luciani</u> Il Taijiquan

AutoreLuciaLuciani Pubblicato17/9/2011 12:17

Il Taijiquan Ã" un'antica disciplina cinese che Ã" nata e si Ã" evoluta all'interno della cultura taoista, e che ricerca, attraverso l'armonia dei movimenti, quella più profonda della mente e dello spirito.

E' caratterizzato da una serie di **movimenti lenti e veloci,** circolari ed è basato sulla forza della tranquillità e della calma, un lavoro allo stesso tempo fisico e interiore che si accorda perfettamente con i principi del taoismo, ovvero sul susseguirsi dell'azione e della non azione, la difesa e l'attacco, l'indietreggiare e l'avanzare, in conclusione l'alternarsi dello yin e dello yang, i due aspetti opposti e complementari dell'unità tramite i quali essa si manifesta.

Letteralmente significa **"pugno della sommitÃ** suprema―e costituisce una sintesi tra metodo terapeutico, metodo di elevazione spirituale ed arte marziale caratterizzata dall'abilità nello schivare i colpi, comprendendo le intenzioni o assecondando le mosse dell'avversario in modo tale da rivolgere contro di lui la sua stessa forza.

Per realizzare questo Ã" importante tenere conto di **tre concetti fondamentali:**

- l'intenzione, la capacità di muovere le idee, il lavoro spirituale;
- una corretta respirazione:
- una postura corretta.

Questi concetti associati alla padronanza della calma rendono efficace e potente l'applicazione delle tecniche del Taijiquan, senza la minima applicazione di durezza e forza fisica.

Per questo approccio meditativo, per l'assenza dell'utilizzo di forza muscolare, per l'unione di movimento e respirazione, per il rilassamento del corpo e della mente e per la capacità di muovere e guidare il qi, anche il Taijiquan può essere definito, se si trascura l'aspetto marziale, una forma di qi gong, in quanto utilizza il flusso del qi per dirigerlo nei punti di forza (pugno, piede, ecc.).

Approfondimenti

- Le Ginnastiche Mediche Cinesi
- II Qi Gong