Lucia Luciani

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 lâ€™armonia dei movimenti, quella piÃ¹ profonda della mente e dello spirito.

Eâ€™ caratterizzato da una serie di **movimenti lenti e veloci,** circolari ed Ã¨ basato sulla forza della tranquillitÃ 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'unitÃ tramite i quali essa si manifesta.

Letteralmente significa **â€œpugno della sommitÃ supremaâ€•** e costituisce una sintesi tra metodo terapeutico, metodo di elevazione spirituale ed arte marziale caratterizzata dallâ€™abilitÃ nello schivare i colpi, comprendendo le intenzioni o assecondando le mosse dellâ€™avversario in modo tale da rivolgere contro di lui la sua stessa forza.

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

- lâ€™intenzione, la capacitÃ di muovere le idee, il lavoro spirituale;
- una corretta respirazione;
- una postura corretta.

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

Per questo approccio meditativo, per lâ€™assenza dellâ€™utilizzo di forza muscolare, per lâ€™unione di movimento e respirazione, per il rilassamento del corpo e della mente e per la capacitÃ di muovere e guidare il qi, anche il Taijiquan puÃ² essere definito, se si trascura lâ€™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
- Il Qi Gong