

Il T'ai Chi Ch'uan

Una tecnica per il benessere delle persone

L'esercizio quotidiano del **Tai Chi Chuan**, grazie ai suoi movimenti flessuosi e circolari, agisce beneficamente sul corpo e sullo spirito.

- **Legamenti articolari e muscoli :**

Restituisce l'elasticità ai muscoli e ai legamenti articolari persa con l'età o la vita sedentaria. Rende più forte la muscolatura, specie quella delle gambe, aumentando l'equilibrio e la stabilità del corpo e riducendo la possibilità di cadute.

- **Sistema digerente**

Gli organi dell'apparato digerente sono stimolati a lavorare meglio grazie al sistema di respirazione addominale.

- **Circolazione sanguigna**

La respirazione lenta, profonda e controllata, permette una maggior assunzione di ossigeno in tutto il corpo.

- **Sistema nervoso**

Lo stress e la tensione diminuiscono poiché aumenta l'attenzione verso l'esterno, la coordinazione dei movimenti, il controllo emotivo.

- **Sistema immunitario**

Lo stato di benessere psico-fisico può ridurre la possibilità dell'insorgere delle malattie.

Alcuni principi fondamentali per la pratica del T'ai Chi Ch'uan sono molto simili a quelli dello yoga, crediamo possano avere una benefica ricaduta sulle persone, tra cui i nostri ospiti.

1. Si pratica in uno **stato di relax**
2. Si utilizza una **respirazione addominale lenta e profonda**
3. Si utilizza una **corretta postura della colonna vertebrale**
4. Si lavora gradualmente affinché la vita (**regione lombare**) raggiunga la capacità di **ruotare con facilità**
5. Si pratica con il **corpo ben rilassato**
6. Si impara a **coordinare** tra loro tutte le **parti del corpo** (vita, mani, piedi, occhi)
7. Gradualmente i movimenti vengono eseguiti legati tra loro, **senza interruzioni o scatti.**
8. I movimenti diventano progressivamente **sempre più circolari**
9. I movimenti vengono **eseguiti molto lentamente.**
10. La gradualità dell'apprendimento e la lentezza dei movimenti stessi rendono il T'ai Chi Ch'uan **accessibile a tutti.**

La lenta esecuzione, unita ad una respirazione lenta e diaframmatica (il più addominale possibile), ed il peso del corpo portato verso il basso, aiutano la persona praticante a rilassarsi e dedicarsi con molta calma a se stessa, favorendo l'incremento di uno stato di benessere psico-fisico.