



Corso di Tai Chi Chuan

Il corso si tiene presso
l'Associazione **Shiatsu**

Quo

Centro Commerciale
Marilia

Via Pujini 97 Antignano -
Livorno



Conduttore:

Dr. Luca Liperini

Istruttore P.W.K.A./CONI



Tai Chi Chuan



**Pratica di riequilibrio
psicofisico**

**Pratica meditativa per la
circolazione energetica**

Arte marziale 'dolce'

Per informazioni:

Luca Liperini

Tel. 050650418 - 3397698445

Piera Donati

Tel. 0586740240 - 33.2784495

e-mail: info@shiatsuquo.it

Riequilibrio psicofisico

“Occorre allenare il corpo a rimanere allineato in maniera sciolta e stabile in posizione verticale, con i muscoli, i tendini e i legamenti liberi di stendersi, mentre le ossa e i tessuti si comprimono favorendo la capacità di trasmettere fluidi. La spina dorsale è più forte quando è stirata. Le curve regolari che si diffondono lungo di essa indeboliscono il meno possibile i vari dischi. Le persone si fanno male alla colonna quando si piegano e fanno torsioni con movimenti rapidi e sotto sforzo. Nessuno si fa male con movimenti delicati e regolari su una colonna dritta o che si curva dolcemente. Essa riacquisterà la sua flessibilità naturale in qualche anno, se la si riallinea ripetutamente come avviene nel Tai Chi”. (Kelly, *Relax, deep Mind*)

Il **Tai Chi** è il miglior antidoto allo stress quotidiano, è il miglior lavoro psicofisico che possiamo fare per equilibrare i ritmi che la vita ci impone. Il lavoro di **rilasciamento**

del corpo provoca un miglioramento evidente del nostro umore di base, oltre ad un maggiore senso di rilassamento.

Meditazione e circolazione energetica

“La salute è in relazione soprattutto con la conduzione del flusso di energia nel nostro corpo, ma comprende anche lo stato di tutti gli organi interni. La pratica del Tai Chi rafforza l'energia di base del corpo. Fortifica gli organi, favorendo la circolazione del sangue e dei fluidi corporei. La pratica rafforza anche i muscoli e le ossa, protegge dalle ferite esterne e ci rende più efficienti nella vita quotidiana. Problemi di piccola entità possono presentarsi nel periodo di formazione: le gambe tremano, i muscoli sono dolenti, dolori sordi alle anche e ai piedi. Ciò può essere la conseguenza del corpo che si adatta al nuovo esercizio. Il dolore alle ginocchia è comune. Bisogna fare attenzione al loro allineamento ed un massaggio

prima e dopo l'allenamento lo allevieranno. Ogni persona dovrebbe decidere da sola l'intensità da lei tollerata in modo da non arrecarsi danno. La salute fisica nel Tai Chi è importante quanto quella mentale per lo sviluppo dell'intelletto.” (Kelly) I **movimenti della forma, lenti e continui** fanno sì che si riacquisti la capacità naturale del corpo di far circolare l'energia o il *chi* se si vuole. Il *Tai Chi* è **Chi-Kung in movimento**.

Arte marziale dolce

Infine il Tai Chi è anche un'arte marziale. La capacità di auto difesa però viene acquisita naturalmente da un componente che raffina sempre di più i principi di base dell'arte. Ci vogliono molti anni per fare sì che il corpo divenga così sensibile da reagire spontaneamente ad un attacco, restituendo al partner la sua stessa forza. Noi possiamo con gli esercizi di coppia cercare di sviluppare il più possibile la sensibilità su tutta la superficie del corpo e la morbidezza del cedere di fronte alla spinta del partner.