



## Tai Chi

Il Taiji Quan è un tesoro della cultura cinese che appartiene sia al Qi Gong, una branca della medicina tradizionale, che all'antica tradizione marziale cinese.

**Con i suoi movimenti, che simulano un combattimento, interviene nel riequilibrio energetico secondo la teoria dello yin e dello yang che è alla base della ben nota agopuntura cinese.**

Si dice infatti che praticare il Taiji sia come un'applicazione di agopuntura e che rallenti il processo dell'invecchiamento.

**Opera a livello di prevenzione**, aiuta ad **alleviare i disturbi di tutti i sistemi organici** (digestivo, cardio-vascolare, respiratorio, osteo-articolare, nervoso ecc) ed inoltre **offre un sistema anti-stress.**

Il **riequilibrio psico-fisico** conseguente alla pratica regolare del Taiji avviene attraverso tre aspetti fondamentali: la regolazione del corpo, del respiro e della mente.

**Le caratteristiche marziali si manifestano in un 'continuum' lento e armonioso come una danza**, che permette un esercizio di consapevolezza, come una forma di meditazione in movimento.

Nella vasta branca del Qi gong si distinguono sia pratiche statiche che dinamiche, di tradizione buddista, confuciana, taoista, marziale e terapeutica, di quest'ultima tra le più note: il 'Taiji Qigong', 'I Cinque Animali', 'I 6 Suoni' e moltissime altre vagliate dall'Istituto di Ricerche di Qi Gong della Facoltà di Medicina Tradizionale dell'Università di Pechino.

Questa disciplina proviene dall'antica filosofia cinese che attraverso l'osservazione della Natura manifesta un tipo di pensiero analogico, ecologico e sistemico, in questa prospettiva la reintegrazione dell'essere nelle sue parti bio-psico-spirituale avviene nell'esperire, nella quiete e nel rilassamento, un dialogo costante tra l'energia della terra e del cielo, in un profondo senso di unità di tutte le cose.

Contact: Ms G. De Santis Extn. 53344