

T TANG

La più 'piccola' Scuola di Tai Chi Chuan stile Yang



[Visita il Sito della Scuola Ttang](#)

La pratica del Tai Chi Chuan è un'ottima soluzione per rafforzare ed equilibrare l'energia.

Studiando e praticando il Tai Chi Chuan si impara a proteggersi dalle influenze negative della natura, a rinforzare la circolazione energetica e a rallentare l'invecchiamento del corpo acquisendo così non solo buona salute, ma anche una vita più lunga e più serena.

Il Tai Chi Chuan:

definito da alcuni "Yoga cinese" deriva da antiche tecniche di combattimento.

Movimenti lenti ed armonici ispirati alla lotta fra un serpente ed una gru diventati il simbolo del Tai Chi.

Maestoso ed elegante insegna principalmente l'Equilibrio fisico e l'Armonia del corpo.

Nessun pensiero, nessuna preoccupazione interferisce durante l'esecuzione.

La mente si rilassa, l'energia si diffonde in tutto il corpo che si rafforza e si tonifica.

In Cina era utilizzato negli ospedali per ottenere una guarigione rapida.

Adatto a tutti e a tutte le età.

Come si svolgono le lezioni:

Esercizi di riscaldamento per Principianti

Necessari per muovere e riscaldare tutte le articolazioni, partendo dal collo fino alle caviglie. Ogni lezione si apre con l'esecuzione di questi esercizi che sciolgono e preparano il corpo alla pratica del Tai Chi Chuan.

Esercizi di riscaldamento (Pa Tuan Chin) per Esperti

Il Pa Tuan Chin venne introdotto in Cina dal generale Yueh Fei, eroe cinese maestro di Kung Fu che visse tra il 1103 e il 1142. Yueh Fei, mise a punto gli esercizi del Pa Tuan Chin con l'intenzione di dotare i guerrieri di un valido sistema di riscaldamento muscolare, e di scioglimento articolare, che facilitasse l'allenamento marziale.

L'esecuzione del Pa Tuan Chin riattiva la circolazione energetica stimolando i punti 'SHU' e i Meridiani di agopuntura.

Respirazione del Loto

Si tratta di una sequenza di movimenti che, abbinati alla respirazione addominale, si eseguono prima del Tai Chi per preparare la mente, rallentare e ripristinare il ritmo respiratorio e rilassare il corpo. Scambiata spesso per un piccolo Tai Chi, perché molto armonica e bella da vedersi, in effetti è pura tecnica di Respirazione. Anche questa, come il Tai Chi, si impara gradualmente, di volta in volta figura per figura.

Tai Chi forma di Pechino

Tra tutte le forme Yang questa è la più strutturata, definita e precisa. La scegliamo come introduzione del Principiante perché essendo un po' più difficile rispetto alle altre, si apprende da subito una base tecnicamente importante. Acquisendo per prima questa forma, tutte le altre risulteranno di conseguenza più semplici creando così un maggior senso di sicurezza.

Ad ogni lezione si impara una Figura nuova (nel programma dei Principianti sono previste le prime 24 Figure). Ogni Figura è spiegata in dettaglio e praticata ripetutamente fino ad ottenere una sufficiente familiarità e così di seguito per tutte le Figure successive, ripassando ogni volta tutto, sempre dall'inizio. In questo modo viene memorizzata gradualmente e con sicurezza tutta la sequenza del programma.

Per contatti

[Visita il Sito della Scuola Ttang](#)



Nel nostro tempo dominato dalla fretta e frenesia, questa antica disciplina orientale viene in aiuto a tutti coloro che desiderano diminuire lo stress e ritrovare una buona forma fisica. Il Tai Chi Chuan concentra l'attenzione sul recupero dell'armonia del corpo e quindi della mente.

La morbida e lenta esecuzione dei movimenti porta al miglioramento del tono e dell'elasticità muscolare, specialmente, e sin dall'inizio, per gambe e glutei, migliora l'equilibrio, i problemi di cervicalgia e disturbi della colonna vertebrale.

Il sito della Scuola Ttang: www.taichi.135.it