

Sintesi da **Il Tao del Tai-Chi Chuan**

Il Tai-Chi Chuan è un'arte cinese con una storia che ci rimanda a migliaia di anni fa. I suoi movimenti sono aggraziati, il tempo d'esecuzione lento e i suoi benefici numerosi. È l'unica forma di esercizio fisico in cui non si deve impegnare forza muscolare nel movimento. I miglioramenti dipendono dalla consapevolezza interiore e non dalla forza esteriore. Dietro ogni movimento di Tai-Chi si trova la filosofia dello Yin e dello Yang e sviluppa sia il corpo che la mente. Gli obiettivi del Tai-Chi includono l'armonia della mente, il miglioramento dello stato di salute e l'ottenimento del ringiovanimento e della longevità. Lo scopo dei movimenti è quello di trasferire il Chi, o energia intrinseca, allo Shen, o spirito, e di usare la forza interiore piuttosto di quella esteriore. Quando si pratica il Tai-Chi, si deve conoscere esattamente quali sono le proprie intenzioni, ma non si deve permettere a nessun altro di percepirle.

Filosofia.

Il Wu-Chi o suprema vacuità è quello stato di vuoto senza limiti, antecedente la creazione del mondo, dal quale l'universo fu formato. Una stanza si trova in una condizione di Wu-Chi prima che qualcuno vi entra; se qualcuno vi entra introduce dei movimenti, e comincia il Tai-Chi. Il Tai-Chi è la sorgente dello Yin e dello Yang. Il vuoto del Wu-Chi è lo Yin e, quel qualcosa originantesi, è lo Yang. Yin e Yang sono gli opposti complementari che si uniscono per formare un tutto, essi coesistono inseparabilmente come le due facce di una medaglia. L'inizio del movimento è la nascita dello Yang mentre la sua fine è la nascita dello Yin.

La parte esterna del corpo umano è Yang e gli organi interni sono Yin, un eccessivo sviluppo della muscolatura sarà causa di squilibrio. Gli organi interni saranno costretti a svolgere un lavoro supplementare e s'indeboliranno gradualmente.

Il Tai-Chi non solo impiega i principi Yin-Yang ma si basa sulla teoria dei 5 elementi (movimenti). Ognuno dei movimenti fondamentali del Tai-Chi rappresenta uno dei 5 elementi (movimenti). Un passo avanti è associato al metallo (polmone), ma ritrarlo al legno (fegato), guardare a sinistra l'acqua (reni), a destra al fuoco (cuore) e l'equilibrio centrale è collegato alla terra (milza).

Il Tai-Chi, oltre a favorire una salutare relazione Yin-Yang fra l'attività mentale e il movimento fisico, è destinato a bilanciare gli organi interni e a promuovere l'armonia del corpo intero. Mantenere un sistema bilanciato dinamicamente preserva la salute prevenendo la malattia, migliorando sia la qualità sia la lunghezza della vita.

Metodi di respirazione

Ci sono 8 metodi di respirazione:

1° - respirazione naturale - il normale respiro

2° - respirazione purificante: s'inspira attraverso il naso e si espira attraverso la bocca – il fine è di rilassare le tensioni interne o di abbassare la febbre

3° - respirazione tonica – s'inspira dalla bocca e si espira dal naso – con questo metodo si può aumentare l'energia e favorire la circolazione del sangue

4° - respirazione alternata: s'inspira attraverso una narice e si espira attraverso l'altra; alla fine il respiro diventerà lento, lungo e profondo – può essere usato per alleviare il mal di testa

5° - respirazione naturale profonda: spalanchiamo le braccia e respiriamo profondamente

6° - respirazione lunga o respirazione addominale post natale

7° - respirazione prenatale: respirazione contraria; si inspira contraendo l'addome e si espira rilasciandolo

8° - respirazione della tartaruga: si arriva quando la respirazione prenatale, dopo che si è padroneggiata, la si dimentica; la respirazione normale diventa lenta, tre o quattro respiri al minuto

Meditazione

Il proposito è di sviluppare le proprie abilità fisiche e mentali in accordo con le tecniche meditative. Come risultato il Chi prenatale potrà scorrere in ogni parte del corpo, migliorando la salute e il senso di vitalità.

Meditazione in posizione eretta.

Piedi paralleli, fra di essi spazio equivalente alle proprie spalle. La testa si deve tenere come fosse sospesa a una corda che pende dal soffitto. Le spalle sono basse e rilassate, il torace non va spinto infuori né incavato e l'addome non deve sporgere né essere contratto. Le braccia pendono naturalmente, i gomiti rilassati e i palmi rivolti verso il basso. Le gambe sono dritte e le articolazioni delle ginocchia flessibili. Nessuna articolazione deve essere tesa o indurita. La respirazione avviene naturalmente attraverso il naso, mentre le labbra e i denti non sono completamente chiusi. La punta della lingua tocca la parte superiore del palato. Gli occhi devono guardare qualcosa di verde che si ha davanti. Per facilitare la concentrazione si consiglia di pensare alla stabilità della posizione. Dopo un lungo periodo di pratica si potrà sentire gradualmente fluire il Chi prenatale. L'inizio e la fine della meditazione devono avvenire con molta lentezza. Il momento migliore è di prima mattina o prima di andare a dormire. Quando si raggiunge uno stato meditativo, la bocca secerne molta più saliva del normale, di un gusto dolce. Alla fine della meditazione sarebbe bene praticare la forma del Tai-Chi come continuazione della meditazione stessa.

C'è poi una descrizione di molti altri tipi di meditazione. Ci sono anche consigli pratici per il Ti-Shou.