

APERTURA DEL NUOVO CORSO DI TAI JI: NON SOLO ARTE MARZIALE

Il Tai Ji Quan: una via per la vita

Il 13 settembre inizierà il nuovo corso di Tai Ji, promosso dalla scuola Fkt Xin Dao di Paderno Dugnano. Le lezioni si svolgeranno il giovedì dalle 19.00 alle 20.30 presso le scuole medie Gramsci e saranno tenute dal maestro Marco Gamuzza.

Il Tai Ji Quan nasce in Cina come antico stile interno di Kung Fu, un'arte marziale basata sui principi energetici della locale medicina tradizionale.

La leggenda narra che, intorno al 1200 dC, sulle pendici del monte Wu Tang, visse un monaco taoista di nome Chang San Feng. Esperto di arti marziali, un giorno assistette al combattimento tra una gazza ed un serpente. Durante il combattimento osservò come la sinuosità circolare del rettile fosse particolarmente efficace contro gli attacchi diretti del volatile.



Il monaco, allora, ispirandosi a tali movimenti, decise di dar vita alla morbida arte del Tai Ji che, come il serpente, non basa le speranze di vittoria di chi lo pratica sulla superiorità atletico-muscolare, ma sull'utilizzo di sottili forze interiori che generano armonia e fluidità.

Osservando il serpente, Chang San Feng aveva compreso il principio fondamentale del Tai Ji che, giunto fino ai giorni nostri, si fonda sul principio di «evitare di fare forza contro forza».

Il Tai Ji Quan, che tradotto significa "Suprema polarità", può

anche essere considerata semplicemente come una ginnastica dolce e profonda: un metodo terapeutico basato sui principi della medicina tradizionale cinese, indirizzato particolarmente ad anziani e adulti.

Può quindi essere considerata, oltre che un'arte marziale, una forma di meditazione, una via alla trascendenza, praticabile a qualsiasi età. I principali benefici fisici sono il miglioramento della circolazione, l'elasticità di tendini e fasce muscolari, un aiuto allo sblocco delle articolazioni. Dal punto di vista mentale, aiuta il ripristino dello stato di salute psichico, contribuisce ad eliminare problemi di ansia, alleggerisce l'eccessiva energia accumulata nello stress quotidiano e permette di rimuovere vecchie emozioni negative.

Nadia Kasa