



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.944

Pagina 1/1

Lezioni di Chi Kung- Tai Chi Chuan a Besana Brianza

mariagrazia, martedì 01 luglio 2014 - 21:35:00

La pratica attenta e costante di queste tecniche, grazie alla loro morbidezza, alla circolarità e alla lentezza con cui vengono eseguiti, rende il corpo più agile e armonioso, migliora la postura ed ha un effetto benefico sul sistema nervoso e sulla circolazione.

Gradualmente si studiano i movimenti e si introducono i principi fondamentali: si impara ad acquietare la mente, a muovere il corpo in modo rilassato e consapevole, a calmare il respiro.

Scopo ultimo di questa arte è stimolare il libero fluire dell'energia vitale e così ristabilire armonia ed equilibrio tra corpo, mente e spirito.

Il Tai Chi Chuan può essere praticato a tutte le età e per tutta la vita.

Attraverso la pratica di questa disciplina si raggiunge il rilassamento mentale e si favorisce la concentrazione.

Altri benefici consistono nell'eliminazione dello stress, miglioramento della mobilità articolare (i tendini si allungano e si distendono), aumento della profondità della respirazione con una conseguente ossigenazione del corpo in maniera ottimale, prevenzione di molte malattie aumentando la resistenza e la forza del corpo, prevenzione dell'osteoporosi, aiuto ad alleviare i dolori causati da problemi alla schiena e alle spalle.

Inoltre è un valido aiuto psicologico per persone fortemente introversive producendo una graduale apertura ed estroversione verso il mondo circostante e gli altri. Per la medicina cinese, le malattie si sviluppano a causa di blocchi nei tragitti di circolazione dei meridiani.

Come l'agopuntura, il Tai Chi Chuan, con i suoi movimenti morbidi e armoniosi, contribuisce a rendere più flessibili le articolazioni, eliminando blocchi cronici e a rendere più scorrevole libero il flusso energetico.

Continua a leggere [qui](#).