

10 PRINCIPIOS DEL TAI- CHI

- 1.- Olvidar las preocupaciones y pensamientos, relajarse y concentrarse en los movimientos.
- 2.- Moverse lentamente: esto permite concentrarse sobre el equilibrio, el control de los músculos y de la respiración.
- 3.- Ser continuo y fluido como un río, sin pausa.
- 4.- Mantener la circularidad de los movimientos: esto permite que las articulaciones se relajen y se adapten a las curvaturas naturales del cuerpo.
- 5.- Hundirse y mantenerse hundido como un tronco flotando en el río, pesado pero fluido. Hundir todo el peso del cuerpo en los pies como si hubiese echado raíces. Esto permite mantener el equilibrio en las posturas, al mismo tiempo que baja el centro de gravedad permitiendo que el "Chi" se aloje en el "TAN TIEN", un punto situado a 3 o 4 dedos por debajo del ombligo, considerado como un importante centro energético.
- 6.- Moderación. Evitar extremismos, como por ejemplo, excesiva anchura de los pies y apertura de codos, total extensión de miembros que lleva a la rigidez de las articulaciones. También la practica exagerada hasta el agotamiento lleva tensiones musculares y fatiga mental, lo que puede neutralizar algunos de los beneficios del Tai Chi para la salud.
- 7.- Respiración coordinada al movimiento. Respirar suave y pausadamente: buscar la respiración abdominal profunda, siempre inspirando por la nariz, no por la boca. La lengua debe de tocar el paladar durante todo el tiempo que dure el ejercicio.
- 8.- Tranquilidad: la mente debe estar despejada y en calma, manteniendo la concentración relajada que aumenta la percepción y la conciencia global.
- 9.- Mover el cuerpo como un todo. Miembros y cabeza se mueven juntamente con el tronco. Recordar las 3 conexiones externas.
- 10.- Mover el Chi (aliento vital). Es la esencia misma de toda la práctica y el punto más importante, sin el cual al Tai Chi perdería gran parte de su eficacia como método de salud (Recordar las conexiones internas)



TAI CHI



HORARIO: MARTES Y JUEVES DE 18 h a 19.15 h.

LUGAR: Centro Cultural Sanchis Guarner

INFORMACION E INSCRIPCIONES



PISCINA COBERTA MUNICIPAL

96 – 268.00.67

piscina@canetdenberenguer.es



AYUNTAMIENTO DE CANET D'EN BERENGUER

TAI – CHI

TAI CHI CHUAN, literalmente “PUÑO SUPREMO ULTIMO”, es una centenaria disciplina china para la salud, la meditación, la relajación, la auto defensa y el desarrollo interior del individuo. A veces llamado “YOGA CHINO” o “YOGA TAOISTA”, el TAI CHI CHUAN enfatiza la relajación y la calma interior más que la fuerza física. En virtud de esto, puede ser aprendido por cualquier persona independiente de su edad, sexo o habilidad física. Su práctica es suave y fuida, basándose siempre en movimientos de patrón circular.

El TAI CHI CHUAN está considerado como un ejercicio de salud en virtud de su reputación para aliviar y curar muchas enfermedades, tales como la hipertensión, problemas gástricos, artritis, enfermedades del corazón, depresiones, anemia y otras muchas más.

El TAI CHI CHUAN mejora la circulación sanguínea, el equilibrio físico y psíquico, así como ayuda a relajar y fortalecer el sistema nervioso. Los movimientos de estiramiento hacen el cuerpo flexible, tonifican los músculos y ayudan a relajar la tensión. Los practicantes acostumburan a sentir una sensación de bienestar general, ya que la práctica del TAI CHI CHUAN provoca la segregación natural de las endorfinas, las sustancias glandulares que producen una serena sensación de alegría, equilibrio, apertura y sentido de oportunidad.

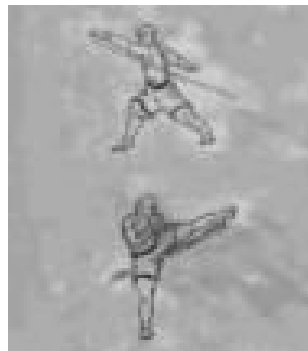
Como forma de meditación, el TAI CHI CHUAN es un camino para armonizar el cuerpo y la mente de una manera dinámica. Esta armonía crea una quietud interna que formenta una sensación de conciencia plena y continuada. Se combina fácilmente con otros tipos de meditación, como por ejemplo el zen.

Como arte marcial, el TAI CHI CHUAN pertenece a la llamada “nei jia”, la escuela interna que enfatiza la suavidad y el cultivo de la bio-energía (el “chi”) sobre el poder externo de la fuerza muscular.

Tradicionalmente, la teoría del TAI CHI CHUAN se remite a las enseñanzas del taoísmo, que aboga por la armonía con los procesos naturales y con el I-CHING, el “libro de los Cambios”.

Los movimientos y las enseñanzas internas del TAI CHI CHUAN se derivan de la relación complementaria entre el YIN e YANG, las fuerzas complementarias que crean y mantienen el Universo en equilibrio armónico a través de su interacción complementaria.

La interacción del YIN e YANG es vital para la práctica del TAI CHI CHUAN, ya que física y mentalmente el practicante está continuamente alternando entre el vacío y lleno, la expansión y la retracción para alcanzar un apropiado y progresivo equilibrio. Esto produce una flexibilidad mental y física así como el poder para adaptarse a las circunstancias de una manera que proporciona al practicante los medios necesarios para enfrentarse a las situaciones adversas, tanto físicas como mentales.



La teoría y los principios del TAI CHI CHUAN presentan, en muchas maneras, una aproximación única a las artes marciales, el ejercicio físico y la manera de enfrentarse a la vida. LA idea del YIN e YANG trabajando juntos para solucionar las contradicciones internas y externas es una idea antigua que se muestra muy importante hoy. El principio de que ceder en el momento y de la manera apropiada en lugar de usar la fuerza puede producir un mejor resultado fue revolucionario en su tiempo. Esto se debe en parte por la percepción de que esta aproximación funcionaba mucho mejor y cambiaba el comportamiento de las personas en la medida que se proponían a resolver sus problemas físicos y mentales, respetando los principios presentados en el TAI CHI CHUAN.

En el combate esta práctica enseña la habilidad de ceder y utilizar la fuerza de los oponentes en su propia contra, solucionando una situación violenta de una forma no agresiva y manteniendo la estabilidad emocional mientras dura el enfrentamiento. Al mismo tiempo, el TAI CHI CHUAN tiene la virtud de proporcionar fuerza física a través de la estimulación de los tendones y la repetición lenta y continuada de los movimientos que ejercitan los grandes grupos musculares de una forma natural y sin el riesgo de provocar estrés o agotamiento.

Aparte de aumentar y mejorar la calidad del “chi”, o energía vital, lo que revitaliza y mantiene los patrones naturales de salud de los sistemas vitales, el TAI CHI CHUAN también genera “jing”, o poder interno. Los grandes maestros del TAI CHI CHUAN siempre han sido famosos por su fuerza, cultivada a través de años de práctica.

La perseverancia en la práctica del TAI CHI CHUAN refuerza la capacidad y la fuerza mental así como la estabilidad emocional en virtud de la concentración y enfoque mental que exige la correcta práctica del TAI CHI CHUAN. El continuado ejercicio en los principios presentados en el TAI CHI CHUAN potencia la capacidad de autoconocimiento y autodomínio, conduciendo a una mayor apreciación de uno mismo y mejorando sus relaciones con los que le rodean.

