

10 PRINCIPIS DEL TAI- CHI

- 1.- Oblidar les preocupacions i pensaments, relaxar-se i concentrar-se en els moviments.
- 2.- Moure's lentament: açò permet concentrar-se sobre l'equilibri, el control dels músculs i de la respiració.
- 3.- Ser continu i fluid com un riu, sense pausa.
- 4.- Mantindre la circularitat dels moviments: açò permet que les articulacions es relaxen i s'adapten a les curvatures naturals del cos.
- 5.- Afonar-se i mantindre's afonat com un tronc surant en el riu, pesat però fluid. Afonar tot el pes del cos en els peus com si tinguérem arrels. Açò permet mantindre l'equilibri en les postures, alhora que baixa el centre de gravetat permetent que el "Chi" s'allotge en el "TAN TIEN", un punt situat a 3 o 4 dits per davall del melic, considerat com un important centre energètic.
- 6.- Moderació. Evitar extremismes, com per exemple, excessiva amplitud dels peus i obertura de colzes, total extensió de membres que porta a la rigidesa de les articulacions. També la practica exagerada fins a l'esgotament porta tensions musculars i fatiga mental, la qual cosa pot neutralitzar alguns dels beneficis del Tai Chi per a la salut.
- 7.- Respiració coordinada al moviment. Respirar suau i pausadament: buscar la respiració abdominal profunda, sempre inspirant pel nas, no per la boca. La llengua deu tocar el paladar durant tot el temps que dura l'exercici.
- 8.- Tranquil·litat: la ment ha d'estar esclarida i en calma, mantenint la concentració relaxada que augmenta la percepció i la consciència global.
- 9.- Moure el cos com un tot. Membres i cap es mouen juntament amb el tronc. Recordar les 3 connexions externes.
- 10.- Moure el Chi (alé vital). És l'essència mateixa de tota la pràctica i el punt més important, sense el qual al Tai Chi perdria gran part de la seua eficàcia com a mètode de salut (Recordar les connexions internes)



TAI CHI



HORARI: DIMARTS I DIJOUS 18.00 h a 19.15 h.

LLOC: Centre Cultural Sanchis Guarner

INFORMACIÓ E INSCRIPCIONS



PISCINA COBERTA MUNICIPAL

96 – 268.00.67

piscina@canetdenberenguer.es



AJUNTAMENT DE CANET D'EN BERENGUER

TAI – CHI

TAI CHI CHUAN, literalment “PUNY SUPREM ULTIM”, és una centenària disciplina xinesa per a la salut, la meditació, la relaxació, la auto defensa i el desenvolupament interior de l'individu. A vegades cridat “IOGA XINÉS” o “IOGA TAOISTA”, el TAI CHI CHUAN emfatitza la relaxació i la calma interior més que la força física. En virtut d'açò, pot ser après per qualsevol persona independent de la seua edat, sexe o habilitat física. La seua pràctica és suau i fluida, basant-se sempre en moviments de patró circular.

El TAI CHI CHUAN està considerat com un exercici de salut en virtut de la seua reputació per a alleujar i curar moltes malalties, com ara la hipertensió, problemes gàstrics, artritis, malalties del cor, depressions, anèmia i moltes altres més.

El TAI CHI CHUAN millora la circulació sanguínia, l'equilibri físic i psíquic, així com ajuda a relaxar i enfortir el sistema nerviós. Els moviments d'estirada fan el cos flexible, tonifiquen els músculs i ajuden a relaxar la tensió. Els practicants acostumen a sentir una sensació de benestar general, ja que la pràctica del TAI CHI CHUAN provoca la segregació natural de les endorfines, les substàncies glandulars que produeixen una serena sensació d'alegria, equilibri, obertura i sentit d'oportunitat.

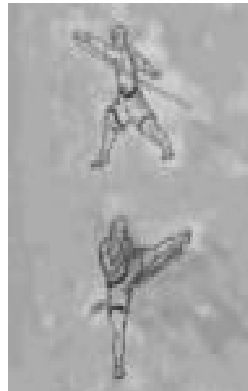
Com a forma de meditació, el TAI CHI CHUAN és un camí per a harmonitzar el cos i la ment d'una manera dinàmica. Esta harmonia crea una quietud interna que fomenta una sensació de consciència plena i continuada. Es combina fàcilment amb altres tipus de meditació, com per exemple el zen.

Com a art marcial, el TAI CHI CHUAN pertany a la crida “nei jia”, l'escola interna que emfatitza la suavitat i el cultiu de la bioenergia (el “chi”) sobre el poder extern de la força muscular.

Tradicionalment, la teoria del TAI CHI CHUAN es remet a les ensenyances del taoisme, que advoca per l'harmonia amb els processos naturals i amb l'I-CHING, el “llibre dels Canvis”.

Els moviments i les ensenyances internes del TAI CHI CHUAN es deriven de la relació complementària entre el *YIN* e *YANG*, les forces complementàries que creen i mantenen l'Univers en equilibri harmònic a través de la seua interacció complementària.

La interacció del *YIN* e *YANG* és vital per a la pràctica del TAI CHI CHUAN, ja que física i mentalment el practicant està contínuament alternant entre el buit i ple, l'expansió i la retracció per a aconseguir un apropiat i progressiu equilibri. Açò produeix una flexibilitat mental i física així com el poder per a adaptar-se a les circumstàncies d'una manera que proporciona al practicant els mitjans necessaris per a enfrontar-se a les situacions adverses, tant físiques com mentals.



La teoria i els principis del TAI CHI CHUAN presenten, en moltes maneres, una aproximació única a les arts marcial, l'exercici físic i la manera d'enfrontar-se a la vida. La idea del *YIN* e *YANG* treballant junts per a solucionar les contradiccions internes i externes és una idea antiga que es mostra molt important hui. El principi de que cedir en el moment i de la manera apropiada en compte d'usar la força pot produir un millor resultat va ser revolucionari en el seu temps. Açò es deu en part per la percepció que esta aproximació funcionava molt millor i canviava el comportament de les persones en la mesura que es proposaven a resoldre els seus problemes físics i mentals, respectant els principis presentats en el TAI CHI CHUAN.

En el combat esta pràctica ensenya l'habilitat de cedir i utilitzar la força dels oponents en la seua pròpia contra, solucionant una situació violenta d'una forma no agressiva i mantenint l'estabilitat emocional mentre dura l'enfrontament. Al mateix temps, el TAI CHI CHUAN té la virtut de proporcionar força física a través de l'estimulació dels tendons i la repetició lenta i continuada dels moviments que exerciten els grans grups musculars d'una forma natural i sense el risc de provocar estrès o esgotament.

A banda d'augmentar i millorar la qualitat del “chi”, o energia vital, la qual cosa revitalitza i manté els patrons naturals de salut dels sistemes vitals, el TAI CHI CHUAN també genera “jing”, o poder intern. Els grans mestres del TAI CHI CHUAN sempre han sigut famosos per la seua força, cultivada a través d'anys de pràctica.

La perseverança en la pràctica del TAI CHI CHUAN reforça la capacitat i la força mental així com l'estabilitat emocional en virtut de la concentració i enfocament mental que exigeix la correcta pràctica del TAI CHI CHUAN. El continuat exercici en els principis presentats en el TAI CHI CHUAN potència la capacitat d'autoconeixement i autodomini, conduint a una major apreciació d'un mateix i millorant les seues relacions amb què li rodegen.

