



Cosa è il Tai Chi Chuan?

Il tai chi è una forma di esercizio fisico-mentale che è basata su movimenti lenti, fluidi e coreografici. A prima vista il tai chi può apparire come una sorta di esercizio fisico riservato a persone fragili ed anziane, ma questa è solo una apparenza, esso può offrire ad ognuno, per ogni età un diverso beneficio. Se tu sei tra i 20 e i 30 anni potrai avvantaggiarti nella tua preparazione atletica aiutandoti a comprendere meglio la gestione del tuo fisico e a conoscere la tua potenza e i tuoi limiti. Se tu sei tra i 40 e i 50 anni il tai chi può essere anche un modo per bilanciare lo stress dei ritmi quotidiani derivanti dal lavoro e dalla gestione della famiglia. Se tu sei sui 60, 70, 80, 90,...la potenza rilassante del tai chi può aiutarti a preservare la tua efficienza fisica, mentale e la tua salute. Il tai chi è un'arte marziale interna, i suoi movimenti lenti e fluidi si differenziano molto da altre pratiche, quali il karate o il kung fu, ma possono essere vantaggiosamente utilizzate come efficienti tecniche di autodifesa. Le altre arti marziali sono basate sulla velocità e la forza muscolare, il tai chi invece si basa sulla capacità di redirezionare l'energia di un opponente a suo svantaggio, evitando sempre di contrapporre la forza alla forza.

METAMORFOSI

presentazione

La scuola, nata dalla pluriennale passione per le arti marziali del Maestro Lino Lattanzi, vuole essere una opportunità per la diffusione del Tai Chi Chuan quale arte marziale interna. Senza mai ignorare le sue antiche radici orientali fondate anche sul Taoismo, l'insegnamento di questa disciplina è caratterizzata dalla ricerca di come meglio coniugare la sua profonda radice marziale con il mondo scientifico e tecnologico in cui oggi viviamo.

Il Maestro, matematico, appassionato cultore della filosofia occidentale, nella sua vita professionale si è occupato di informatica. Sin dalla giovane età ha praticato d'apprima il Judo poi il Karate shotokan, per approdare infine alla pratica e allo studio del Tai Chi Chuan stile Yang. La sua indole e curiosità intellettuale lo ha portato a formarsi in varie scuole, con diversi maestri, nella ricerca di come questa disciplina potesse avere l'efficienza marziale vantata, di come veramente giovarasse alla salute, ma principalmente come la sua pratica possa essere eseguita da persone con cultura e tradizioni occidentali evitando improprie ed esoteriche derive di carattere mistico.

E-mail: info@metamorfosi.cloud
Sito: www.metamorfosi.cloud

METAMORFOSI



style Yang

La pratica di un'arte marziale è la via per migliorare la salute, la forza, l'agilità e principalmente divenire, come persona, la migliore versione di se

Dove pratichiamo:

in palestra:

Genzano di Roma

Via Don Nazario Galieti, 26

c/o **A.P.D. Tennis Genzano**

Segreteria: +39 06 9397113

all'aperto:

Nemi - via dei peschi, 2

tel. +39 347 0665805

La storia del Tai Chi



La ricerca dei fondamenti storici del Tai Chi sono contornati da racconti leggendari, si narra che nel 13-mo secolo un monaco Shaolin Chang San Feng lasciò il monastero per divenire un eremita, vivendo isolato sulle montagne Wudang. Un giorno osservò il combattimento tra una gru ed un serpente, questi evitava i veloci colpi della gru ondeggiando lentamente e con continuità, fin quando riuscì a mordere la gru ormai stanca per i suoi attacchi, questo episodio viene posto alla base di un metodo di autodifesa ed attacco efficace per vincere la forza bruta. Nel 16-mo secolo, Chen Wang unì le tecniche della boxe cinese con esercizi di meditazione e qigong, nacque così lo stile Chen del Tai Chi, trasmesso e praticato in forma esoterica nella famiglia Chen. Nel 1800 giunse nel villaggio un giovane cultore di arti marziali, Yang Lu Chan che riuscì farsi accettare un nuovo stile detto Yang. Successivamente Yang Lu Chan si trasferì a Pechino dove cominciò ad insegnare la sua arte, nota come "soft boxing" che si distinse come un'arte di combattimento invincibile e come una disciplina atta al mantenimento della salute. Cominciò così a diffondersi il nuovo stile. Nel 1960, la rivoluzione culturale, promossa da Mao Tse Tung osteggiò ogni forma di potere civile e filosofica, il Tai Chi, disciplina connessa con il taoismo fu bandito. I maestri si rifugiarono a Taiwan e negli Stati Uniti, tra questi citiamo il maestro Cheng Man Ching, cultore dello stile Yang, che si rifugiò a New York, dove iniziò ad insegnare il tai chi in occidente. Alla fine della rivoluzione culturale il governo cinese incaricò dei maestri per formalizzare una forma di Tai Chi più semplice di quelle tradizionali più facile da imparare e maggiormente rivolta alla conservazione della salute, nacque così la forma 24 di Pechino ancor oggi tra le più praticate al mondo. La diffusione della disciplina negli Stati Uniti è stata caratterizzata da un costante studio di ricerca sui benefici sulla salute del Tai Chi.

Gli ingredienti del Tai Chi

Analizzando scientificamente il tai chi, con la stessa metodologia con cui si studiano gli effetti benefici di una medicina, possiamo affermare che i benefici che la sua pratica induce sono dovuti ai seguenti principali ingredienti:

- **Consapevolezza e conoscenza** del proprio corpo
- **Intenzione** quale aumento della propria capacità di controllo
- **Struttura fisica** la pratica induce una gestione del proprio corpo come un tutt'uno e non come un insieme di parti
- **Rilassamento** non inteso quale un abbandono totale del proprio corpo, ma uno stato mentale caratterizzato dalla assenza di tensioni essendo nel contempo vigili
- **Potenziamiento** la pratica comporta una tonificazione ed aumento della flessibilità nei movimenti
- **Respirazione** i praticanti del tai chi assumono nel tempo una respirazione più profonda e naturale
- **Socializzazione** il tai chi si pratica da soli e principalmente in gruppo con un istruttore, inducendo il beneficio interiore di appartenenza ad una comunità
- **Spiritualità** il tai chi si è sviluppato con una forte influenza del taoismo creando così una disciplina dove il corpo, la mente e lo spirito sono uniti in una sorta di positivo "pathos"



Benefici sulla salute

La letteratura medica allopatrica riporta numerosi studi dove vengono analizzati e confermati i benefici sulla salute indotti dalla pratica del tai chi, tra questi elenchiamo:

- aumento del proprio **Equilibrio**
- diminuzione dello stato di **Dolore**
- mantenimento della **Lucidità mentale**
- predisposizione alla **felicità**
- diminuzione dello **Stress**
- aumento della propria **Autostima**
- diminuzione **Pressione arteriosa**
- diminuzione di **patologie cardiache**
- diminuzione **Osteoporosi**
- maggiore mobilità con **Artrite**
- diminuzione disagio da **Artrosi**
- recupero da patologie associate alla **Fibromialgia**

Tai Chi Chuan come arte marziale



Lo sviluppo del Tai Chi Chuan e la sua diffusione in occidente hanno spesso comportato una enfaticizzazione della sua pratica salutare caratterizzato dalla sua fluidità e armonia del movimento, ma l'origine di questa disciplina è come arte marziale (il suo nome significa "arte del pugno supremo"), le sue tecniche debbono essere studiate e praticate sempre conoscendo quale sia la loro finalità marziale, senza le quali tutti i movimenti risulterebbero soli movimenti fluenti ma privi di significato ed efficacia, questi, se utilizzati nel mondo reale, aiutano ad avere la meglio verso avversari, anche molto più forti.