

# TAI CHI CHUAN

Si tratta un'Arte Marziale Interna ispirata alla ricerca di un Equilibrio sia fisico che mentale. Direzioneando l'Attenzione all'interno del corpo fisico entriamo in contatto col nostro Centro Interiore, migliorando la capacità di radicamento a terra e l'utilizzo consapevole del nostro baricentro.

Questo lavoro attento e minuzioso concentra la mente e la rende sempre più capace di orientare i propri interessi, predisponendoli a realtà.

Quando veniamo attratti da questo universo interiore entriamo in uno stato di profonda concentrazione che, prolungata nella pratica, diventa meditazione in movimento.

Grazie a questo stato meditativo possiamo alleggerire il "normale" rapporto mente emozione che ci accompagna da sempre, offrendoci anche possibili esperienze risveglianti. Tutto questo si traduce in uno spostamento coscienziale dal cervello sinistro a quello destro.

La pratica del Tai Chi è molto semplice e alla portata di tutti, è un momento di calma che ci concediamo all'interno di un flusso di eventi che questo piano ci offre, proprio per imparare ad interagire con la realtà in modo sempre più profondo e unificante. Il Tai Chi fa crescere le qualità legate al corpo, migliora i nostri movimenti rendendoli più efficaci, elimina tensioni portando il nostro veicolo ad uno stato di salute energetica.

Avendo acquisito capacità di concentrazione e un'attenzione sempre più naturale al momento presente, crescono le nostre capacità mentali e di focalizzazione su gli obiettivi che ci prefiggiamo.

Il contatto con la nostra parte sottile ci sensibilizza all'ascolto di quella rete d'informazione che ci circonda, rendendoci sempre più spiritualmente connessi e animicamente soddisfatti.

Dovendo lavorare su corpo mente e spirito è importante nella pratica del Tai Chi sentire il continuo crescere di Qualità e Intensità della nostra connessione, ed ogni esperienza viene tradotta come una crescita della nostra Anima.

La pratica dura circa un' ora e mezza in abiti comodi: inizialmente entriamo in contatto col nostro fisico nel momento presente, utilizzando esercizi semplici per muovere ogni parte del corpo, successivamente un lavoro sull'energia tramite il respiro (Chi Kung) andrà ad elevare il livello energetico, per poi finire con la forma che è una sequenza di movimenti che simulano l'attacco e la difesa, fasi attive e passive, lo Yin e lo Yang.

La Consapevolezza di questi due opposti con le sue fasi di trasformazione, porta il praticante a diventare cosciente della ciclicità degli eventi, accogliendo ogni momento come una parte del Tutto, simboleggiato dal Tao.

**Insegnante: Roberto Guastelli**

**Lezioni: Martedì dalle 18,00 alle 19,30**