

## LA PRATICA DEL TAIJIQUAN

### CHE COS'È IL TAIJIQUAN

太極拳

Il Taijiquan è una disciplina marziale che racchiude in se un enorme cultura. È rivolta al corpo, quando espone i propri concetti legati alla medicina tradizionale cinese. Si indirizza alla mente, nel percorso educativo che traspone i principi classici della pratica e la modalità di applicarli nel quotidiano. Educa al concetto di conoscenza della natura, quando ad esempio prende la cultura per avvicinare l'uomo alla mondo che lo circonda.

Il Taijiquan per tale ragione è una disciplina che va, oltre che praticata, anche studiata per essere compresa. Le sue origini si perdono nel tempo, pertanto è difficile per un principiante definire quale sia il percorso più adeguato per comprendere la disciplina stessa, sia essa marziale, salutista, o culturale, piuttosto che tutto ciò fuso in un'unica arte scientifica per l'essere umano.

### COME CI SI RIVOLGE ALLA PRATICA

Innanzitutto senza alcun pregiudizio, per non trascurare alcun aspetto o possibilità di conoscenza. Quindi dedicando il giusto tempo e spazio per il raggiungimento dei propri propositi. In questo modo è facile cogliere il potenziale intrinseco e percepirne i benefici attraverso l'utilizzo dei principi fondamentali.

### COSA SI PUÒ OTTENERE DA UNA PRATICA REGOLARE

I risultati proposti da una pratica regolare sono molteplici. Gran parte delle ricerche medico- scientifiche reperibili on-line documentano ampiamente quanto il Taijiquan agisca sul benessere generale preventivamente, ma anche per la cura di molteplici malattie comuni alla nostra realtà attuale.



Vi è inoltre un contesto educativo rivolto all'igiene fisico mentale che spazia oltre i termini e gli ambiti medico scientifici, per permeare l'ambito umano, fino a sfociare nella sua applicabilità. Strategie individuali e dell'ambito lavorativo; rapporti umani e sociali; ambiti culturali e filosofici ecc..



## *QUALI SONO GLI ASPETTI FONDAMENTALI DELLA PRATICA*

Il Taijiquan ha molteplici sistemi di pratica e diversi stili, influenzati ancor di più dall'esperienza personale del maestro; ma bisogna tenere presente che le sue origini sono comuni e riconducono ad una serie di principi filosofico-pratici che determinano senza alcuna ombra di fraintendimento una pratica corretta. Lo studente che si avvicina al Taijiquan, deve potere essere messo in grado di conoscere questi attraverso i fondamentali e sperimentando gli stessi, verso una comprensione della loro applicabilità. Il Taijiquan inoltre è una disciplina concentrata sull'utilizzo delle energie e per tale ragione ogni studente deve focalizzare i suoi intenti rivolti a prenderne coscienza e percezione. Per definire una buona pratica da una meno adeguata è sufficiente ricondursi a quei principi che sono alla base della cultura orientale e confrontando questi ultimi con ciò che si conosce, si è in grado di mantenere il senso della propria pratica evolutiva molto vicina al percorso originale. Un buon insegnamento ha bisogno di una valida sperimentazione ed in questo l'insegnante non sarà mai eccellente se lo studente non darà valore alla sua pratica.

## *COSA COMPRENDE LA PRATICA DEL TAIJIQUAN*

Il Taijiquan comprende cinque vie di lavoro, di queste la principale è il lavoro interno "Neigong" (Qigong), questo sottintende tutti quegli aspetti di percezione, intuizione ed utilizzo delle energie sottili (non dense, o fisiche). Quindi il lavoro sui fondamentali "Ji Ben Gong", che come abbiamo già esposto prima permettono allo studente di addentrarsi sistematicamente ai principi per una pratica vera. Il lavoro della forma "Dao Lu", è ciò che concerne lo strumento pratico, durante il quale il corpo e la mente confrontano la loro costante connessione con le proprietà energetiche che promuove il dinamismo delle azioni e dei gesti. La pratica del confronto "Tui Shou", uno strumento attraverso il quale ci si abitua a combinare e confrontare, con l'aiuto di un compagno le proprie capacità tecniche. Infine l'applicabilità proposta dal "SanShou", che determina non l'ultimo livello, in scala ascensionale, ma il livello attraverso il quale lo studente è in grado di applicare le strategie derivanti dalla pratica alle proprie realtà.

## *UN BUON ATTEGGIAMENTO*

Mantenere un atteggiamento umile (non prostrato, ne supponente) è una delle norme più importanti. Il Taijiquan è una disciplina sorprendente e talvolta sono le cose più semplici che possono portare a grandi comprensioni. Lasciarsi guidare dall'insegnante è importante, ma ancora più lo è l'"intenzione" che pone lo studente al centro della propria pratica.