



Il Tai Chi

IL BLOG DEI MOTOCAPPOTTATI



AUTORI

- ☐ Massello (1)
- ☐ Motopaolo (243)
- ☐ Motosandro (20)
- ☐ Nano (4)
- ☐ Sciopero (0)

Vai!

Tutti gli autori

AMMINISTRAZIONE

Username

Password

Login

CATEGORIE

- ☐ Argomenti Vari
- ☐ Articoli Motocappottate
- ☐ Arte
- ☐ Folklore
- ☐ Games
- ☐ Libri
- ☐ Mondo Motori
- ☐ Mondo Motocappottati
- ☐ Mondo Motociclistico
- ☐ Multimedia
- ☐ Musica
- ☐ Pubblicità
- ☐ Religione
- ☐ Senza categoria
- ☐ Spettacolo
- ☐ Spiritualità
- ☐ Tecnologia Hi-Tech
- ☐ Tradizione
- ☐ Turismo
- ☐ Viaggi
- ☐ Web

Vai!

Tutte le categorie

PUBBLICITÀ



Clicca sul banner



Clicca sul banner



Clicca sul banner



Clicca sul banner

Il Tai Chi

ARTICOLO SCRITTO IN DATA: 14-11-2013 ALLE ORE: 08:30

Discipline per il corpo e lo spirito



Motopaolo

Il Tai Chi Ch'u'an è il sistema di Kung Fu più praticato al mondo. Si suddivide in diversi stili che vantano numerose discendenze. I metodi più famosi sono il Chen, lo Yang e il Wu.

La storia dei Tai Chi Ch'u'an si perde nella leggenda, essendo legata a un famoso immortale taoista, Chan San Feng depositario della conoscenza della mitica scuola del Wudang. Chan Sang Feng, artista marziale e agopuntore, nacque nel 1260, probabilmente creò il Dim Mak e, più tardi, il Taijiquan, all'inizio del 1300.

La storia del Tai Ch'i è nebulosa come quella associata al leggendario Chan San Feng. Infatti, a cavallo dei secoli dal 1200 fino al secolo scorso il Tai Ch'i ha percorso strade oscure.



Quel che è certo è che nel villaggio di Chen Chia Kou ("villaggio della famiglia Chen") troviamo la prima traccia del sistema ancora oggi praticato come stile Chen. La paternità di tale stile viene data a Chen Wang T'ing, già allievo di Chiang Fa. Egli elaborò diverse "routines" di Tai Ch'i e alcuni sistemi di allenamento. Dopo poche generazioni (all'incirca a metà del XIX secolo) esistevano tre diversi metodi di stile Chen: parte del sistema elaborato da Chen Wang T'ing, un sistema semplificato creato da Chen Yu Pun e uno più lento elaborato da Chen Ch'ing P'ing.

Uno studente di Chiang Fa, Ch'en Chan Hsing, abitante a Chen Chia Kou, insegnò a Yang Lu Ch'an. Questi fu un combattente eccezionale e fu il grande padre dello stile Yang.

La storia del metodo Wu interseca quelle degli stili Chen e Yang. Infatti, un allievo di Yang Lu Ch'an, Wu Yu Seong, incontrò Chen Ch'ing P'ing, e impressionato dal Tai Ch'i di questi abbandonò la pratica del metodo Yang.

In seguito egli elaborò il suo sistema, il Tai Ch'i Wu, appunto.

Allievi di Wu Yu Seong furono Hao Wei Chen e Sun Lu T'ang, fondatori dei sistemi Hao e Sun.

Tornando a Yang Lu Ch'an, questi studiò la scuola Chen, ma la modificò nel tempo grazie alla corrente di scuola a lui pervenuta che faceva riferimento all'insegnamento originale; insegnò a suo figlio Yang Chien Hou questo nuovo sistema, e quest'ultimo lo insegnò ai suoi figli chiamandolo "sistema di mezzo".

Yang Shou Hou e Yang Chen Fu, figli di Yang Chien Hou, hanno portato il Tai Ch'i Yang nel nostro secolo.

Yang Chen Fu in particolare si dedicò all'insegnamento di un sistema da lui modificato, nel quale tutti i movimenti venivano eseguiti lentamente, senza soluzione di continuità. Ciò avvenne in seguito a una riunione dei maestri di stile Yang a Shanghai, agli inizi del 1900.

Erano presenti anche Yang Shou Hou e Yang Chen Fu. In quell'occasione tutti i maestri tranne il primo decisero di modificare l'insegnamento del Tai Ch'i per preservarlo come un'eredità esclusiva delle proprie scuole.

Nacque così il Tai Ch'i Yang morbido e lento, con gli esercizi di Tui Shou (la spinta con le mani).

Yang Shou Hou decise di continuare a insegnare il Tai Ch'i di suo nonno, Yang Lu Ch'an. Chang Yiu Chun, suo allievo, ebbe tra i suoi allievi anche Erle Montaigue che da lui imparò la vecchia forma Yang.

Nei nostri centri il Tai Chi Ch'u'an viene praticato secondo la scuola Yang di Yang Shou Hou..

In particolare lo studio del Tai Ch'i viene visto nel sua totalità mantenendone l'aspetto marziale come in origine per cui ne deriva, come effetto collaterale della pratica, l'aspetto salutistico.

La pratica del Tai Ch'i prevede l'allenamento di una routine a solo abbinate a esercizi di coppia Tui Shou e San Sau e a pratiche di Ch'i Kung (esercizi per accumulare e potenziare l'energia interna), oltre al lavoro sul Fa Jing



RICERCA VELOCE



SOCIAL NETWORK



STATISTICHE

Ultimo Inserimento: 19-11-2013 08:30
267 Voci Presenti
520 Commenti Presenti
687 visitatore(i) Questo Mese
63 visitatore(i) Settimanale

ARGELATO WEBCAM



ISCRIVITI

Qui ti puoi registrare come autore per questo blog. Basta inserire i vostri dati, inviare il modulo e ricevere ulteriori istruzioni via mail.

Nome utente

Password

E-mail

Smilies



Inserisci qui sotto il codice di controllo:

BBCode supportato.
Gravatar, Favatav, Pavatav, Twitter, Identica, Monster ID author images supported.

Vai! >

SCAMBIO BANNER



PUBBLICITÀ



Clicca sul banner



ARCHIVIO

Elenco Post Storici:

Motopao: 17/09/2013"Il rigore del Terranauta"

Motopao: 12/09/2013"Google vale più di Apple"

Motopao: 07/09/2013"Panasonic e il tablet indistruttibile"

Motopao: 02/09/2013"Una regione a energia zero...o quasi"

Motopao: 28/08/2013"Brividi al sole"

Motopao: 02/08/2013"La fine di Bin Laden"

Motopao: 24/07/2013"La doppia vita della carta italiana"

Motopao: 10/07/2013"New York col vento in poppa"

Motopao: 23/06/2013"Street view ama l'Italia"

Motopao: 18/06/2013"Firefox lancia i suoi due smartphone"

Motopao: 10/06/2013"Gli smartphone superano i telefonini"

Motopao: 04/06/2013"Zynga sempre più lontana da Facebook"

Motopao: 27/05/2013"Tutti pazzi per gli smartwatch"

Motopao: 22/05/2013"Le 130.000 app di Windows Phone"

Motopao: 17/05/2013"L'alga accende la casa"

MOTOCUB AMICI



[Clicca sul banner](#)



[Clicca sul banner](#)



[Clicca sul banner](#)



[Clicca sul banner](#)



[Clicca sul banner](#)

(Energia esplosiva) e sul Dim Mak (agire sui punti vitali.)

Vengono studiate anche le armi tradizionali come la spada, il bastone e la lancia Tai Chi'.



La Il T'ai Chi e il Chi Kung rappresentano una disciplina cinese complessa, geniale e naturale che ha origini antichissime.

Allo stesso tempo sono:

- arte marziale
- efficacissimo sistema di difesa personale
- meditazione da fermi e in movimento
- sistema di prevenzione e cura sotto l'aspetto circolatorio, biomeccanico, respiratorio, posturale, osteoarticolare (cervico-dorso lombalgie), nervoso (stress, tensioni, affaticamento)
- metodo per curare gli altri a diversi livelli
- metodo scientifico di medicina e diagnosi scientifica
- metodo di esercizio fisico e mentale, di riequilibrio energetico Yin/Yang
- metodo di sviluppo di autocoscienza spirituale
- metodo per raggiungere la longevità (ossia un ottimo livello di vita anche ad età molto avanzata)
- metodi di allineamento dei campi magnetici con la Terra
- metodo per ottenere 'potenza' ed integrarsi nell'armonia dell'Universo

I principi su cui si basano sono:

- la teoria Yin/Yang
- la teoria dei cinque elementi
- I Ching



La trasformazione e il cambiamento sono la caratteristica di una disciplina che fornisce continuamente una chiave di lettura di ciò che ci circonda.

Mi sono da poco avvicinato a questa disciplina e ne sono entusiasta

Un lampeggio da Motopao

Scritto da: **Motopao**

in Argomenti Vari, Arte, Mondo Motocappottati, Pubblicità, Spiritualità, Tradizione alle **08:30 il 14-11-2013**

■ **Commenti (2)** ■ **Trackbacks (0)**

Questo articolo è stato letto: **68 volte**

Segnala post ad un amico

INDIRIZZO MAIL DELL'AMICO:

IL TUO NOME:

[Clicca sul banner](#)

COMMENTI

Motopao Scrive: Il Tai Chi

16-11-2013, 23:12

Si Sii decisamente affascinante e, mi sta prendendo molto bene! 😊😊

Commento (1)

Motosandro Scrive: Il Tai Chi

16-11-2013, 19:12

Ma che belle sono le arti marziali e tutto il suo mondo, a m è mi affascinano da sempre, ti diro, i tai chi mi p [...]

Commento (1)

Motopao Scrive: L'Abbazia di Farfa

09-11-2013, 20:03

Certamente! Questo giro vorrei inserirlo in itinerario per la zingara 2014 nella Tuscia! 😊

Commento (1)

Motosandro Scrive: L'Abbazia di Farfa

09-11-2013, 16:24

E si questo motogiro lo inseri amo sicuramente nel calendario stagione 2014 che si present a mooolto bene, a brev [...]

Commento (1)

Motopao Scrive: Cyberdance dal gusto retrò

05-11-2013, 00:18

Grazie...troppo buono!! 😊

Commento (1)

Motosandro Scrive: Cyberdance dal gusto retrò

04-11-2013, 22:15

Bhe che dire a m è non dispiaccio, anzi!,ma soprattutto mi volevo complimentare con t è per l'ottima recensione, m [...]

Commento (1)

SITI AMICI



[Clicca sul banner](#)

Due Ruote Nel Web

Il blog di Carmelo e Walter Solarino

[Clicca sul banner](#)

I PIÙ LETTI

Passaggio Proprietà Fai da Te (2064)

Efery Elite (1937)

Flixter - il social network dei film (1878)

"Uno dei più grandi virtuosi del pianoforte jazz" (1616)

Lecture per l'estate (1308)

Moon (1191)

Italia: wi-fi libero. Finalmente (1121)

Halloween (1094)

Il 3D senza occhiali (1092)

Misuriamo la connessione! (1083)

Capodanno 2011 (1056)

I giovani motociclisti sono tutti Orfani (1028)

Pile autoricaricanti (1023)

You tube spara film (987)

Garmin lancia rock navigator (951)

Disco del Mese (938)

Alieni in Italia (913)

Paura, Eh? (878)

Carte di credito 2.0 (868)

Capolavoro con la "c" maluscola (865)

Info Disclaimer (854)

Oli Motore (853)

La truffa dei rifiuti raee (851)

Il "boom" del vinile (848)

GS "30th Anniversary Edition" (837)

Il Concerto (834)

Sarà un anno smart (833)

La nuova via al VoIP (829)

Porco rosso (808)

Southern rock (780)

RSS MOTO BLOG

RSS 0.91 feed

RSS 1.0 feed

RSS 2.0 feed

ATOM 1.0 feed

RSS 2.0 Commenti

Google

ARCHIVI

Novembre 2013

Ottobre 2013

Settembre 2013