

Tai Chi

La Forma degli esercizi per la salute



Il Tai Chi, lo stile Chen e lo stile Yang, è una disciplina per il recupero del benessere psicofisico, per il recupero dell'energia, attraverso la percezione dello spazio grazie a movimenti lenti e circolari.

La postura corretta, l'equilibrio, il fluire dell' energia, vengono ritrovati con le movenze della Forma. Movenze che restituiscono elasticità a muscoli e articolazioni, che migliorano la circolazione e diminuiscono lo stress.

La pratica del Tai Chi, nella sua esecuzione, può si ricordare una danza ma questa è una disciplina che nasce come arte marziale di difesa, trasformatasi in una raffinata forma di esercizi per la salute ed il benessere.

I movimenti della Forma sono tra loro concatenati. Vengono eseguiti in modo uniforme, senza interruzioni, con consapevolezza del gesto, lentamente, per acquietare la mente e per muovere il corpo in modo rilassato e consapevole.

Calmando il respiro e migliorando la postura si ha un effetto benefico sul sistema nervoso, sulla circolazione, sul libero fluire dell'energia vitale, ristabilendo così armonia ed equilibrio tra corpo, mente e spirito.

Lo studio

Imparare il movimento, la tecnica, il gesto

Ascoltare il movimento durante l'esecuzione della Forma

Sentire il movimento nella sua completezza

Consapevolezza: riconoscere, percepire le parti del corpo contratte o rigide

Rilassamento: gli archi superiori, dalle spalle alle dita della mano, gli archi inferiori, dalle anche ai piedi, la colonna vertebrale dalla base alla sommità del capo, l'addome, la cassa toracica

Respirazione profonda, addominale e toracica

Fluire dell'energia, del Chi

"Prima sentiamo poi ascoltiamo il corpo Sung rilassarsi e il fluire del Chi come piombo fuso"

Aquapolis SSD a r.l.

Via Ca' Dolfin 139 – 36061 Bassano del Grappa VI

C.F. e P.IVA 03636730248

Tel. 0424-790001 – Fax 0424-790002

Qi Gong

L'arte dell'espansione dell'energia



Il Qi Gong è una pratica di respiro per nutrire il corpo e la mente, regolando e assorbendo il Qi, l'energia, attraverso precise sequenze di movimenti per mantenere in salute, in equilibrio, rafforzando e armonizzando.

Il Qi Gong ha come obiettivo quello di accumulare, muovere ed utilizzare l'energia vitale. Il segreto della salute è conoscere, muovere, equilibrare e utilizzare il Qi. Respirando in modo armonico, usando la mente, la visualizzazione, percependo e concentrandosi sul lavoro interno.

Nel Qi Gong si presta attenzione ad ogni movimento, ad ogni posizione, affinando la capacità di ascoltare il corpo: dalle variazioni del tono muscolare, migliorando la propria sensibilità per sentire quali zone sono troppo tese e devono essere rilassate e quali troppo deboli e devono essere rinforzate.

Nel Qi Gong la consapevolezza, la presa di coscienza, il controllo armonico dei propri processi mentali, delle proprie emozioni porta ad una attenzione dei propri stati interiori, sviluppa la capacità introspettiva della mente di osservare sé stessa, la sua esperienza, le sue emozioni, così da mantenerla calma e recuperare un assetto fisico. Una disciplina efficace contro lo stress, utile a rinnovare o ritrovare l'equilibrio psico-fisico ed a ridurre i malesseri fisici e a rinforzare le difese immunitarie.

Dopo un breve riscaldamento per sciogliere le tensioni ci si concentra sulla respirazione che diviene calma e profonda. Si indirizza poi la propria attenzione e la respirazione verso i Dantien, i centri dell'energia.

Tre sono i Dantien: uno poco sotto l'ombelico, uno all'altezza del cuore ed uno sul capo. Rappresentano i tre piani dell'essere umano: corporeo, affettivo e spirituale. Mente e corpo sono profondamente collegati, gli stati emotivi condizionano quelli fisici e la condizione degli organi influiscono su quella psicologica.

Lo scopo del Qi Gong è quello di rendere consapevoli della propria volontà, della concentrazione, del saper utilizzare le ondulazioni che la respirazione ed il Qi trasmette per arrivare ad una nuova percezione del corpo e della mente.

E' l'arte di nutrire con il respiro.

Aquapolis SSD a r.l.

Via Ca' Dolfin 139 – 36061 Bassano del Grappa VI

C.F. e P.IVA 03636730248

Tel. 0424-790001 – Fax 0424-790002