

## TAIJIQUAN

Il taijiquan (o Tai Chi Chuan) è una antica Arte Marziale parte del “Kung Fu” Cinese. Il taijiquan è un Arte basata sui Principi di Yin e Yang della Teoria Naturalistica e ha le sue radici nella filosofia e nel pensiero Cinese storico, Confucianesimo, Taoismo e Buddismo. I movimenti lenti, armonici e naturali sono di beneficio per le articolazioni e i legamenti. L'elasticità delle posture e il naturale e continuo movimento rinforzano la muscolatura senza logorarla, mentre sono noti i benefici al sistema cardio circolatorio. Lo studio delle “Forme” unite alla pratica delle applicazioni marziali rendono questa Arte adatta a tutte le età potenziando le abilità del corpo. Gli esercizi effettuati in armonia con altre persone rilassano la mente, migliorano l'umore, incrementano l'autostima e sciolgono le tensioni accumulate durante il giorno. L'apprendimento di posizioni e movimenti nuovi affina le capacità di concentrazione e ampliano le facoltà cognitive del cervello. Il taijiquan, tramandato da generazioni di praticanti, è una filosofia di vita che aiuta a vivere meglio nella quotidianità.

Per altre informazioni :

[www.taijiquan.it](http://www.taijiquan.it)



**ARTY**

Associazione Ricerche Taijiquan Yiquan

[www.associazionearty.it](http://www.associazionearty.it)



**Gruppo108**  
[www.taijiquan.it](http://www.taijiquan.it)

# Taijiquan



## Cos'è?

---

MEDITAZIONE IN MOVIMENTO

ANTICA ARTE MARZIALE

GINNASTICA DOLCE

CONOSCENZA

ANTISTRESS

FILOSOFIA



## Perché?

---

Lo studio del taijiquan migliora molti aspetti della nostra vita:

ELASTICITÀ

FLESSIBILITÀ

RILASSAMENTO

ARMONIA E BENESSERE

POSTURA E ALLINEAMENTO

Lo studio dell'Arte marziale migliora l'autodifesa istintiva, la propriocezione e l'ascolto dell'avversario.

Per la Medicina Tradizionale Cinese il taijiquan è "la ginnastica di lunga vita", poiché favorendo la circolazione del "Qi" e il suo percorso lungo i meridiani aiuta il corpo a rimanere in buona salute.

Il taijiquan è un Arte "mentale" che studia le tecniche di difesa e di movimento, ma soprattutto studia le relazioni tra le tecniche e il corpo, tra il corpo e la mente e tra la mente e l'ambiente attorno a noi.

In una società con troppo rapido movimento superficiale il taijiquan ci offre l'occasione di entrare in profondità e di ancorare la nostra Mente al "qui ed ora".

## Dove?

---

Insegnante

**ROBERTO VALENZA**

Diploma CSEN

Riconosciuto

ARTY e ASKT

Presso

**SG PROPATRIA 1883**

Via BEATO ANGELICO, 2

CITTA' STUDI

MILANO

Informazioni:

**329 185 14 16**

[roby@taijiquan.it](mailto:roby@taijiquan.it)

Quando?

**GIOVEDÌ**

'19:30-20:30' PRINCIPIANTI

'20:00-21:30 AVANZATI

SIETE INVITATI A PROVARE PRIMA  
DELL'ISCRIZIONE AL CORSO.