



**CIRCOLO CULTURALE, SPORTIVO, RICREATIVO LAINATESE A.S.D.**  
**Associazione per lo Sport e l'Integrazione Psicofisica**

Via Bergamo, 1 - 20020 LAINATE - Tel. 333/5914324

Codice fiscale 93531510159

e-mail: [circololainatese@libero.it](mailto:circololainatese@libero.it)

sito: [www.ccsrlainatese.altervista.org](http://www.ccsrlainatese.altervista.org)

**Diventa Socio del Circolo e potrai partecipare al "Tai chi chuan"**



in LAINATE - vicolo Erba , presso le strutture del Circolo,  
**IL CUI INGRESSO E' RISERVATO AI SOLI SOCI**

Il **Tai Chi Chuan** è una delle più ricche eredità culturali della Cina. Sono state narrate molte storie circa la sua origine. Secondo una leggenda, nel XIII secolo, il monaco taoista Chang San Feng concepì il Tai Chi Chuan osservando il combattimento tra una gru e un serpente che si sottraeva ai colpi secchi e rettilinei dell'uccello con movimenti circolari, flessuosi e morbidi e contrattaccava poi con fulminea rapidità.

Ci sono quattro parole, concetti (caratteri) che rappresentano il Tai Chi Chuan, i suoi contenuti filosofici ed i benefici che con la pratica si possono ottenere e sono: Movimento (Attività), Quietudine (Calma, Quiescenza), Gioiosità (Felicità, Serenità), Longevità (Vitalità). Nel Tai Chi Chuan ritroviamo inoltre i concetti principali del taoismo: ogni movimento esprime l'alternanza dello Yin e dello Yang di vuoto e pieno: l'uomo e l'universo entrano in unione. Sono presenti, inoltre, i cinque principi dei cinque elementi: la fluidità dell'acqua, essenza di ogni movimento; il principio e la forza del movimento sono come il legno: dall'interno verso l'esterno (spesso si usa l'esempio di una radice che crescendo è capace di rompere anche un muro); il fuoco presente nell'attimo in cui un colpo va a segno; la terra presente nella posizione salda e stabile; il metallo (es: il mercurio) è nel peso, del corpo, che più si lascia scendere verso la terra e più rende la pratica efficace.

Il Tai Chi Chuan può servire sia per fini terapeutici, per migliorare la propria salute, quanto per scopi di auto-difesa.

Il Tai Chi Chuan è una meditazione in movimento, in cui si apprende a guidare il corpo seguendo la legge della natura e sempre con simultaneità: il controllo deve venire dalla sensazione, il movimento deve essere fatto con l'intento e non con la forza, automaticamente e senza agire, con la mente vuota e il corpo libero, come si spostano le nuvole, come fluisce l'acqua e come planare nel cielo. Così non soltanto si ottiene l'armonia tra mente e corpo, ma anche tra individuo e cosmo; l'uomo e l'universo entrano in unione, rispettando pienamente le leggi della natura.

Attraverso questo particolare tipo di meditazione, impariamo a muoverci seguendo il fluire degli eventi, armonizzandoci con l'evolversi delle situazioni. Ma il Tai Chi va ben oltre il benessere fisico e psicologico.

Questa disciplina racchiude una preziosa saggezza: il Tai Chi Chuan ci insegna ad amare la vita e a prendercene cura.

Per informazioni chiama il Circolo al numero 333/5914324