

# 太極拳

## Tai Chi Chuan

Il Tai Chi Chuan o Tai Chi, stile interno delle arti marziali cinesi - nato come tecnica di combattimento ed oggi conosciuto in occidente soprattutto come ginnastica e come tecnica di medicina preventiva - è praticato da secoli in Cina da giovani ed anziani; i suoi effetti benefici sulla salute, in particolare il mantenimento del controllo dell'equilibrio negli anziani, hanno attirato in modo sempre crescente l'attenzione dei ricercatori scientifici occidentali.

**La ricerca con il Tai Chi Chuan di un corretto allineamento posturale, della regolazione del respiro, della ricerca di quiete mentale attraverso tecniche di movimento e di immobilità, migliora la funzione degli organi interni, diminuisce la tensione nei muscoli accumulata per lo stress o cattive abitudini, aumenta le difese del sistema immunitario e la velocità di guarigione da malattie, migliora la capacità di concentrazione e ritarda l'invecchiamento**

Chi pratica il Tai Chi non solo ha una funzione cardiorespiratoria migliore, ma ottiene risultati migliori nei test relativi al controllo dell'equilibrio, alla flessibilità e alla forza muscolare. Inoltre si riduce il rischio di cadute quasi del 50%, infatti tra tutti i benefici ottenibili con la pratica del Tai Chi Chuan, uno dei più evidenti è certamente il miglioramento della prontezza dei riflessi; seguono il controllo delle posizioni delle varie parti del corpo ed il miglioramento dell'agilità e del senso dell'equilibrio. Questi benefici sono ovviamente interessanti per tutti, ma acquistano un particolare significato per coloro che sono più esposti al pericolo di cadute.

- ❖ Promuove il benessere fisico, psicologico e spirituale
- ❖ Riduce lo stress
- ❖ Lavora su una postura corretta
- ❖ Restituisce elasticità ai muscoli ed alle articolazioni
- ❖ Migliora la pressione e la circolazione del sangue
- ❖ Approfondisce la respirazione e la percezione dello spazio
- ❖ Rinforza il sistema immunitario

