



Kung Fu Scuola Chang

Kung Fu classico della Cina del Nord secondo gli insegnamenti trasmessi dal maestro Chang Dsu Yao

Corsi di T'ai Chi Ch'üan

Il *T'ai Chi Ch'üan* – “Destrezza della suprema polarità” – è il principale stile interno di *Kung Fu* insegnato nei corsi per adulti. Si tratta di un'affascinante e antichissima arte marziale cinese, basata sull'equilibrio degli opposti, lo *Yin* e lo *Yang*. Nata come un sistema di autodifesa, si è poi trasformata nel corso dei secoli in una raffinata forma di esercizio per la salute e il benessere fisico e mentale, una sorta di sintesi tra arte marziale, metodo terapeutico e meditazione in movimento.

Nei corsi, che sono accessibili ai praticanti di tutte le età, inizialmente viene insegnato il concetto di postura, segue un'attività corretta sulla respirazione, in modo che la pratica possa portare fin da subito dei benefici salutari. Tali movenze vengono eseguite in modo lento, fluido, continuo e circolare, che vanno a stimolare opportunamente i meridiani del nostro corpo attraverso i quali secondo il pensiero cinese circola l'energia interna (*Ch'i*), di cui si impara ad avere sempre maggiore consapevolezza e quindi padronanza in modo da poterla utilizzare a nostro piacimento, per esempio se abbinata alle applicazioni di autodifesa. Inoltre una buona circolazione del *Ch'i*, secondo la medicina tradizionale cinese, è anche una condizione essenziale per stare in buona salute.

Questa disciplina già da molti secoli si è rivelata un'alchimia per il benessere, con un crescente interesse anche da parte della medicina occidentale, che ne riconosce sempre di più gli straordinari effetti benefici; tra i principali ricordiamo: un aumento di vitalità, serenità, piena consapevolezza, equilibrio, agilità, sicurezza e ancora: riduzione dello stress, riduzione della pressione arteriosa e del colesterolo, benefici al cuore, e regolarizzazione del metabolismo, mobilità articolare e rafforzamento delle ossa (osteoporosi), capacità per una migliore concentrazione, velocizza la ripresa dopo un *ictus*, può aiutare in caso di depressione, agevola il sonno, un vero e proprio toccasana per la salute degli anziani grazie ai movimenti morbidi, dolci e armonici che si possono praticare a tutte le età.

Il *T'ai Chi Ch'üan* tuttavia non è rivolto solo agli anziani ma a tutti. Dopo una prima fase di formazione, in cui si acquisiscono le 108 tecniche che costituiscono l'esercizio fondamentale, suddiviso in 4 *Lu* cioè “percorsi”, le stesse vengono poi esercitate in coppia per l'efficacia in combattimento. Un detto classico cinese enuncia: “è sufficiente una forza di quattro onces per vincerne una di mille libbre”.

Anche nel *T'ai Chi Ch'üan* è previsto lo studio delle armi tradizionali. La prima arma che si studia è la sciabola, *Tao*, costituita da una lama curva tagliente da un solo lato; poi il *Kun* (bastone lungo); il *T'ieh Ch'ih*, un'asta di ferro appuntita con una caratteristica impugnatura (conosciuta come *Sai* in giapponese); *Ch'iang*, la lancia, e *Chien*, la classica spada diritta a due tagli.

Lo studio della mano nuda prosegue con gli stili superiori interni: lo *Hsing I Ch'üan* (Boxe della forma e della mente), *Pa Kua Chang* (Boxe degli otto trigrammi), *Liang I Ch'üan* (Boxe delle due alternanze), *Szu Hsiang Ch'üan* (Boxe dei quattro punti cardinali).

<http://www.kungfuscuolachang.it/>