



## CHEN TAIJI METODO HONG

ARTE MARZIALE – SALUTE E BENESSERE QUOTIDIANO  
parte prima

Il Taiji Quan nasce storicamente come arte marziale resa famosa dalle gesta dei maestri della famiglia Chen del villaggio di Chen Jiaogou.

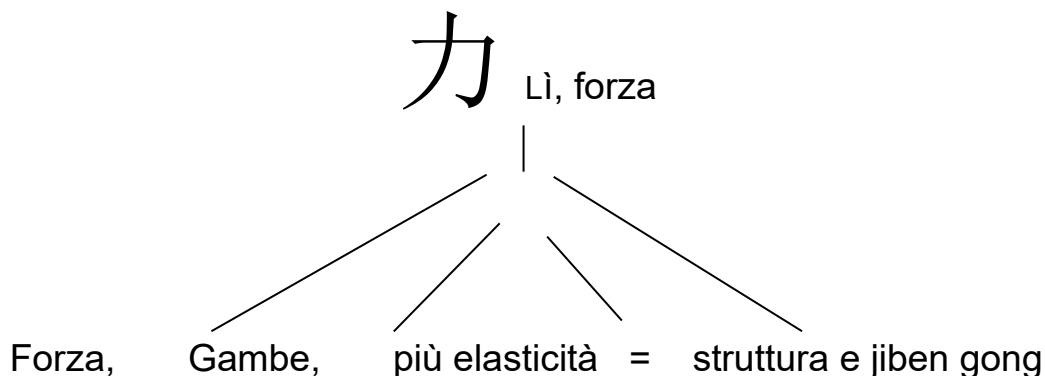
La loro maestria in questa arte marziale era acquisita con una sapiente pratica, amalgama delle forze yin/yang, armonia tra morbido e duro, interno con l'esterno e dall'unione di mente e corpo.

Oggi sappiamo che il Taiji Quan non è solo un'arte marziale cinese ma un caposaldo nella prevenzione della salute, un'antica disciplina che permette di armonizzare il proprio stato vitale ed il proprio flusso energetico, donando salute e benessere a chi lo pratica.

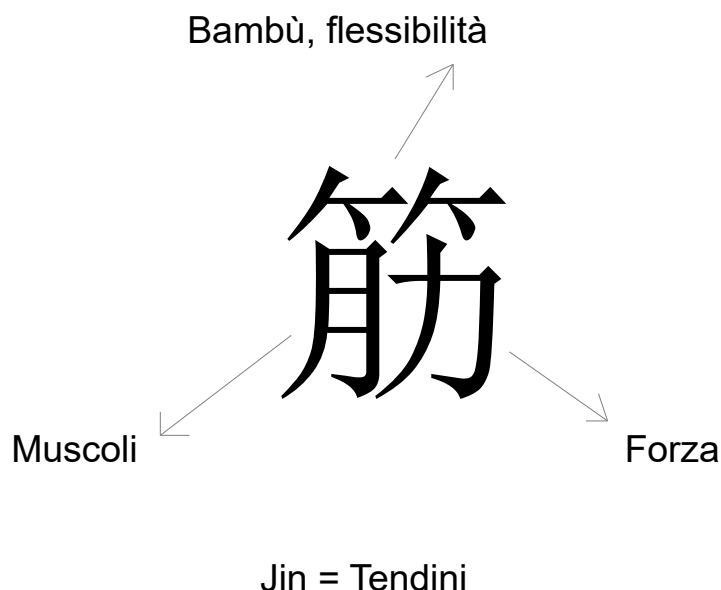
La storia ci racconta che molti maestri si sono accostati alla pratica del Taiji Quan per curare la loro salute cagionevole. Attualmente in occidente il Taiji Quan viene praticato come una disciplina antistress, ma il Taiji Quan è molto più di questo: convergono in esso le antiche saggezze del Taoismo, Buddismo e del Confucianesimo.

Una pratica esauriente del Taiji Quan dovrebbe prevedere non solo lo studio dell'arte marziale ma anche nozioni di pratiche di mantenimento della salute e del benessere e di prevenzione delle malattie, da utilizzare nel quotidiano.

Durante la pratica del Taiji Quan il principiante impara a conoscere e a relazionarsi con la propria struttura per prendere una nuova consapevolezza di sé e della propria capacità di ascolto. Nel metodo HONG questo corrisponde al primo livello di pratica per sviluppare una adeguata forza fisica ed al contempo elastica e corrisponde all'ideogramma LI.



La relazione di LI (**struttura**) con la salute e il benessere è la seguente: secondo La Medicina Tradizionale Cinese il Fegato governa la struttura Tendinea muscolare :



Quindi nel primo livello dobbiamo allenare la struttura, la forza muscolare e la flessibilità non solo fisica ma anche mentale.

Tutto ciò ne beneficia il sistema funzionale di fegato e viceversa: quando questo è efficiente lo saranno anche i nostri muscoli, tendini e la nostra flessibilità fisica e mentale.

Altre nozioni sulla importanza della salute del sistema funzionale di fegato:

- drena i ristagni comprese le emozioni collegate al fegato (collera, rabbia)
- favorisce la comunicazione, la conversazione (esempio serata dove si conversa degustando il the)
- aiuta il cuore ad esprimersi ( il legno associato al fegato ha la caratteristica di piegarsi e raddrizzarsi come il bambù verde), ed è associato alla capacità di ascolto, di espressione ed espansione

Anche lo stretching è importante, favorisce la circolazione aiutando il sistema funzionale di fegato nell'attività di drenaggio.

Nella seconda parte vedremo quali sono le relazioni con le antiche saggezze del Taoismo, Buddismo e Confucianesimo.

M° Mario Mandrà