

**Luoghi di pratica: ROMA**

c/o: CENTRO CULTURALE C.O.B.A.S.C.

Via La Spezia, 75

Metro A: San Giovanni – Re di Roma; Bus 16 – 81 - 810

Tutti i lunedì dal 03 ottobre 2011  
dalle 19.00 alle 20.30

c/o: Villa CELIMONTANA

Vicino all'ingresso di Via di S. PAOLO DELLA CROCE

Tutti i sabati dal 01 ottobre 2011  
dalle 10.00 alle 11.30 Taiji quan  
dalle 11.30 alle 12.30 Ventaglio-Spada

**Apprendimento e pratica :**

TAIJI: Stile YANG JIA MICHUAN di tradizione antica

ARMA: VENTAGLIO - SPADA (Villa Celimontana)

**Insegnante :** Pietro Papagni

**Due lezioni di prova**

**Abbigliamento consigliato:**

tuta e scarpe da ginnastica (comunque calzature e abbigliamento comodo). Evitare cinture o pantaloni troppo stretti in vita.

# QI HAI

ASSOCIAZIONE CULTURALE  
PER LA PRATICA DEL

# TAIJI QUAN

YANG JIA MICHUAN  
Scuola del maestro  
WANG YEN NIEN

VIA L. Fortunati 28 Ariccia (RM)

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

Tel: 06 9332614 (segreteria telefonica) cell.335 7258930

# Taiji Quan:

## ginnastica di lunga vita

*“A colui che ama il proprio corpo più del dominio sul mondo, puoi consegnare il mondo”*

Lao-Tzu, Tao-Te Ch'ing

Il Taiji Quan (o T'ai-Chi Ch'uan) trae origine dalle antiche pratiche di salute della medicina tradizionale cinese e dalle arti marziali. Esso consiste in una sequenza di movimenti fluidi, lenti e senza interruzione, che coinvolgono tutto il corpo, rendendo la mente più serena e facendo acquisire maggiore consapevolezza, tanto da essere definito **meditazione in movimento**.

I suoi movimenti continui e curvilinei facilitano il fluire dell'energia vitale (Qi) nei meridiani, in modo che non vi siano punti di ristagno, che possano favorire l'insorgere di malattie. La pratica costante del Taiji Quan rende la respirazione più profonda e accresce l'energia vitale, aumentando la sensibilità psicofisica nell'uso marziale e nella pratica a due (**Tui Shou**).

In particolare, il tono muscolare aumenta, l'elasticità delle articolazioni viene potenziata, le

funzionalità del sistema nervoso e degli apparati cardiocircolatorio, respiratorio e digerente vengono attivate. **Il Taiji si può praticare a tutte le età**, e in Cina è tradizionalmente considerato un mezzo per mantenersi sempre in buona salute e accrescere la longevità: per questo è anche chiamata **ginnastica di lunga vita**.

Durante la pratica viene regolata l'alternanza dello Yin e dello Yang, che nella medicina tradizionale cinese sono le due forze opposte e complementari presenti in ogni cosa o fenomeno dell'universo. Yin è il femminile, la notte, la passività; Yang è il maschile, il giorno, l'attività. Questa alternanza di Yin e Yang, di pieno e di vuoto, di movimento e di quiete esercita una influenza benefica sull'equilibrio psicofisico.

**Il Taiji** è quindi una **disciplina interiore**, che si pratica soprattutto **per se stessi**, con l'obiettivo di acquisire un buon equilibrio e regolare la propria **energia vitale**.

*Nulla al mondo è più morbida e cedevole dell'acqua.  
Eppure nulla è superiore ad essa nello scavare ciò che è  
duro e forte. In questo essa è insostituibile”*

Lao-Tzu, Tao-Te Ch'ing