

Francesco Curci


BENESSERE QUOTIDIANO

Manuale interattivo di Tai Chi

Editrice | UNI Service

Francesco Curci, *Benessere quotidiano. Manuale interattivo di Tai Chi*
Copyright © 2010 Editrice UNI Service, Trento
Via Verdi, 9/A - 38122 Trento
www.uni-service.it - editrice@uni-service.it

Prima edizione: settembre 2010, *Printed in Italy*
ISBN 978-88-6178-578-6

Progetto grafico di copertina: 



www.uni-service.it

Novità - Catalogo - Acquisti on-line

INDICE

Capitolo 1

INTRODUZIONE	11
1.1 Scopo del manuale	11
1.2 Contenuto	12
1.3 Istruzioni per l'uso	12

Capitolo 2

STORIA	13
2.1 Dalle antiche pratiche taoiste ai giorni nostri	13

Capitolo 3

FILOSOFIA	15
3.1 Taoismo	15
3.2 Buddismo Zen	17
3.2.1 La Via della naturalezza. Lo Zen è una filosofia per la vita quotidiana?	17
3.2.2 Zen e arti marziali. In che modo lo Zen ha influito su molte arti marziali?	19
3.2.3 Meditazione zazen. Nello Zen come si raggiunge l'assenza di pensiero?	21

Capitolo 4

FONDAMENTI	23
4.1 Energia	23
4.1.1 I vantaggi di una circolazione energetica equilibrata	23
4.2 Respirazione	24
4.2.1 Respiro consapevole. Come bisogna respirare durante la pratica?	24
4.3 Intenzione	26
4.3.1 Yi come Intenzione. Come posso sviluppare la mia forza interiore?	26
4.3.2 La giusta intenzione. Quanto è importante conoscere il significato dei gesti?	26
4.4 Sguardo	28
4.4.1 Ambiente e focus. Dove bisogna rivolgere lo sguardo durante la pratica?	28
4.5 Postura	28

4.5.1	La postura nel Tai Chi	28
4.5.2	Postura fisica e postura interiore. Quanto influiscono le tensioni emotive sulla nostra postura?	29
4.6	Articolazioni	31
4.6.1	Un equilibrio articolare. Quanto vanno distese braccia e gambe durante la pratica?	31
4.6.2	Tre tecniche per alleggerire il carico articolare. Come posso praticare quando ho problemi alle articolazioni?	31
4.7	Muscolatura	32
4.7.1	Stretching circolare. In che modo posso allungare la muscolatura durante la pratica?	32
4.7.2	Sviluppare tono muscolare. Quali accorgimenti usare per sviluppare tono muscolare?	33
4.7.3	Esercizio – Percepire il rilassamento della schiena	34
4.7.4	Esercizio – Riposare la muscolatura di collo e spalle	36
4.8	Movimenti	37
4.8.1	Meditazione in movimento. Cosa significa meditare in movimento?	37
4.8.2	Movimenti veloci. Il Tai Chi prevede anche movimenti veloci?	38
4.8.3	Ricerca. Perché mantenere a lungo la stessa posizione?	39
4.8.4	La camminata	40

Capitolo 5

FORMA 13

5.1	Panoramica	43
5.2	Forma 13 – Singole posizioni	44
	Posizione 1 – Apertura	44
	Posizione 2 – Mani come nuvole	45
	Posizione 3 – La frusta	46
	Posizione 4 – Pugno sotto il gomito	47
	Posizione 5 – Gru bianca	48
	Posizione 6 – Spazzolare il ginocchio	49
	Posizione 7 – Suonare il liuto	50
	Posizione 8 – Accarezzare la criniera del cavallo	51
	Posizione 9 – Girare il corpo e colpire con il pugno	52
	Posizione 10 – Parare e colpire	53
	Posizione 11 – Afferrare la coda del passero	54
	Posizione 12 – Incrociare le mani	55
	Posizione 13 – Chiusura	56

Capitolo 6

ASPETTI MARZIALI	57
6.1 La via della comprensione. Perché gli esercizi a coppie sono importanti per il proprio benessere?	57
6.2 Il Tui Shou per la salute. In che modo variano i benefici per la salute se si pratica in coppia?	59

Capitolo 7

RICERCA INTERIORE	63
7.1 Ascolto	63
7.1.1 La Via della consapevolezza. Come posso conoscermi meglio?	63
7.2 Controllo	65
7.2.1 La gestione delle emozioni. Come posso affrontare le mie paure interiori?	65
7.2.2 Agire con consapevolezza. È possibile governare l'impulsività?	66
7.2.3 Esercizio – Riflessività e impulsività (Yin-Yang)	68
7.3 Cambiare	69
7.3.1 I mutamenti. Come valutare nuove strade per vivere meglio?	69
7.4 Equilibrio	72
7.4.1 Equilibrio fisico ed emotivo	72
7.4.2 Stabilità psicocorporea. Come posso sviluppare il mio equilibrio?	74
7.4.3 Il radicamento in movimento. Come si mantiene un buon equilibrio anche negli spostamenti?	75
7.4.4 Esercizio – Equilibrio negli spostamenti e nei cambiamenti	75
7.4.5 Esercizio – Equilibrio consapevole	76
7.4.6 Esercizio – Equilibrio nei rapporti umani	77
7.5 Tranquillità	78
7.5.1 Lentezza e calma. Come faccio a raggiungere la tranquillità interiore quando vivo situazioni di forte stress?	78
7.6 Spazio	79
7.6.1 Il nostro spazio fisico e interiore. Come posso prendermi cura e difendere il mio spazio interiore?	79
7.7 Autostima	80
7.7.1 Autostima e Taoismo. Come posso migliorare fiducia in me stesso?	80
7.7.2 Esercizio – Dal giudizio alla consapevolezza	82

7.7.3	Esercizio – Valorizzare le proprie debolezze	83
7.8	Determinazione	84
7.8.1	L'intenzione al centro.	
	Come posso diventare più concludente evitando dispersioni?	84
7.9	Vuoto	85
7.9.1	Dare il vuoto	85
7.10	Difesa personale	90
7.10.1	Il combattimento	90

Capitolo 8

CONCLUSIONI

95

BENESSERE QUOTIDIANO

Manuale interattivo di Tai Chi

*Respira.
Svuota la mente da ogni pensiero
praticando Tai Chi.
Apri il cuore...
ti indicherà la strada!*

Trovare la propria strada, a qualunque età ed in qualunque condizione, e condividerla con altri è una delle avventure più belle che possano capitare e la gioia di poter camminare sul proprio percorso naturale con cuore leggero e spirito intenso è senz'altro uno dei segreti fondamentali per vivere la vita quotidiana con entusiasmo e serenità. Ma come riuscirci? Una delle possibili vie è proprio il Tai Chi, un valido strumento per svuotare la mente dai condizionamenti ricevuti e dai giudizi, a volte molto duri, che si rivolgono contro sé stessi.

Liberare l'io da errate convinzioni, distorti schemi mentali, esperienze negative è il primo passo per conoscere chi veramente si è. Entrare in contatto con la propria identità profonda e, di conseguenza, con gli altri è la via più sicura per fare emergere le reali capacità e potenzialità di cui ciascuno è dotato, ma che spesso giacciono sopite o si percepiscono come lontane o inafferrabili. Il Tai Chi, dunque, rappresenta un prezioso strumento per risvegliare la propria "energia" dando "forma" a idee, sogni e progetti in armonia con sé stessi e con gli altri. "Energia e Forma" è il nome della mia scuola, un'associazione che propone il Tai Chi come un percorso di conoscenza e di pratica che ti invito a sperimentare attraverso le pagine di questo libro, proprio come fossimo insieme in palestra.

Un'unica avvertenza: per poter apprendere in sicurezza il Tai Chi e beneficiare dei molteplici effetti salutistici, è bene praticare direttamente con un insegnante qualificato che abbia molti anni di esperienza. Un manuale può essere un valido strumento di supporto, ma credo che difficilmente possa sostituire la presenza di un bravo maestro. Cominciamo, allora, questa profonda avventura interiore.