

TAIJIQUAN



“Ho iniziato il mio cammino alla scoperta delle arti marziali cinesi con il Wushu moderno (forme codificate da competizione) e con alcuni stili di Kung fu tradizionali (tang lang, hung gar, wing chun) per arrivare al Taijiquan della famiglia Chen, disciplina che studio da circa dieci anni presso la scuola Il campo del cinabro del Maestro Gianna Sabatelli, allieva diretta e discepola interna del Gran Maestro Chen Xiaowang, rappresentante ufficiale della diciannovesima generazione della famiglia Chen e ambasciatore dello stile Chen di Taijiquan nel mondo.

Ho seguito l'iter triennale di formazione per insegnanti previsto dalla scuola, riconosciuta ufficialmente dalla UISP come ente di formazione degli insegnanti, e superato i relativi esami. Sono iscritta all'albo degli insegnanti UISP di Taijiquan stile Chen e Qigong e continuo il mio percorso di formazione seguendo i Maestri Chen Xiaowang e Chen Bing con spirito di libera e aperta ricerca.

Le arti marziali sono state il mio primo passo verso la cultura cinese: molto presto mi sono resa conto che per approfondire lo studio di queste affascinanti discipline era necessario conoscere la lingua e la civiltà del popolo che le ha create, e così mi sono iscritta alla facoltà di Studi Orientali dell'Università la Sapienza di Roma, dove mi sono laureata in Lingua e cultura cinese nel 2003.

Dopo la laurea ho vissuto in Cina, a Shanghai, per tre anni, dove ho studiato e lavorato, approfondendo vari aspetti della cultura cinese oltre alla lingua e al Taijiquan: la letteratura, la filosofia, la calligrafia, la medicina tradizionale”.
(Amanda Carloni)

Il Taijiquan, letteralmente Pugno dell'Estremo Ultimo, è un'arte marziale cinese che combina la filosofia cinese dello yin e dello yang con i principi della medicina tradizionale cinese e delle tecniche marziali.

Fu creato da Chen Wangting, esponente della nona generazione della famiglia Chen, nel diciassettesimo secolo, ed è stato tramandato solo all'interno della famiglia fino al diciannovesimo secolo. Dalla prima metà dell'800, invece, Chen Changxing, esponente di spicco della quattordicesima generazione della famiglia, estese l'insegnamento anche al di fuori del clan Chen. Da questo stile si sono sviluppati gli altri stili di Taijiquan esistenti: lo Yang, il Sun, il Wu.

Il Taijiquan stile Chen prevede un approfondito lavoro sulla postura, sulla respirazione e sulla meditazione, con lo scopo di pulire i canali energetici sciogliendo eventuali blocchi psicofisici. La rimozione dei blocchi permette al qi, l'energia interna, di fluire liberamente nel nostro corpo: questo porta a riscoprire l'unità di mente e corpo e la nostra natura più profonda, il nostro posto nell'universo.

Come dicono i cinesi: Bai wen buru yijian, Cento racconti non saranno mai efficaci come una sola esperienza diretta...quello che si prova praticando questa meravigliosa arte marziale e tutti i benefici che apporta alla nostra esistenza sono difficili da descrivere a parole!

Le Lezioni di Taijiquan (stile Chen) saranno tenute da Amanda Carloni presso il Centro Yoga "Vento d'Oriente" ogni mercoledì alle h. 18.15, a partire da ottobre (mensile: 50 € + tessera).

Prova Gratuita su prenotazione!

Per informazioni e prenotazioni contattare:

Paola al 329/3276989 o sirived@libero.it

Amanda 338/4138988 o dantian3@gmail.com o

car.amanda@yahoo.it

dalvuotocentrale.blogspot.com/

ventodoriente.com