



Tai Chi Chuan

Paulo Roberto Cordeiro

Histórico do Tai Chi Chuan

O Tai Chi Chuan surgiu na China como arte marcial. Devido, contudo, ao seu caráter extremamente terapêutico, este lado ganhou mais atenção e adesão ao longo do tempo. Entre os anos 220 e 265 d.C., um médico chinês criou um sistema de movimentos desenvolvido através da observação dos movimentos de cinco animais: tigre, cervo, urso, macaco e garça. Ele acreditava que o corpo necessitava ser regularmente exercitado para ajudar na digestão e circulação sanguínea, e só assim poderia desfrutar de uma vida longa e saudável. Esse sistema, que originou o kung fu em todos os seus estilos, foi provavelmente o primeiro a influenciar o surgimento do Tai Chi atual.

Em busca do SUPREMO

O Tai Chi significa "O SUPREMO". Significa melhorar e progredir rumo ao ilimitado; significa a imensidão da existência e a grande eternidade. Para os chineses, é muito importante obter a paz interior que permite agir em harmonia com o tempo e a natureza, assim como manter o pensamento no presente. (Clássicos do Tai Chi – p. 16)

Conceito do Tai Chi Chuan

A Medicina Chinesa Tradicional admite que, além dos vasos sanguíneos, há um complexo sistema de vasos e canais energéticos por onde circula a energia vital.

Quando fazemos movimentos conscientes, de forma lenta, contínua e circular, unidos a uma respiração profunda, estamos não somente soltando o corpo físico, mas trabalhando conjuntamente todo nosso corpo energético. O ritmo é reduzido a ponto de nos sentirmos totalmente envolvidos no processo de cada movimento à medida que ele vai ocorrendo. Por isso o Tai Chi é frequentemente chamado de "acupuntura dos movimentos".

I SEMINÁRIO MOSAICO AMBIENTAL:
OLHARES SOBRE O AMBIENTE

Campos dos Goytacazes/RJ
16 a 20 de agosto de 2011



ISSN 2236-8256

Benefícios do Tai Chi

Nascido no campo, o Tai Chi proporciona ao homem moderno um retorno à sua verdadeira origem, ajudando-o na busca da alegria, e promovendo mudanças nos níveis físico, mental e energético. Como uma atividade física de natureza aeróbica, intensidade moderada e baixo impacto devido aos seus movimentos lentos, circulares e contínuos, promove significativos benefícios pessoais, tais como:

- Melhor desempenho nas atividades diárias, longevidade, relaxamento, autocontrole, disciplina, harmonia e saúde mais equilibrada.
- Proporciona tranquilidade, concentração, fluidez, suavidade, equilíbrio, centralização, continuidade, coordenação motora, harmonia do corpo e da mente, regularização da pressão sanguínea e arterial.
- Combate com muita eficiência o estresse e a ansiedade, sendo eficaz colaborador no tratamento da síndrome de pânico, por focar o aqui e o agora (estar sempre presente).
- Nos tratamentos de doenças como fibromialgia, bursites, tendinites e doenças similares.

“Quando agirem em harmonia com o tempo e a natureza, e mantiverem o pensamento no presente, as ações resultantes destas atitudes, serão sempre corretas.”
(Clássico do Tai Chi Chuan)