

L'uso terapeutico del Taijiquan

FONDAZIONE MATTEO RICCI



Scuola Matteo Ricci
CARMELA FILOSA

TAIJIQUAN □□□

Boxe della Suprema Polarità

QIGONG



Qi = Energia

Gong = Lavoro, esercizio

Nascita e diffusione del Taijiquan

Chen Wangting 1600

Stile CHEN

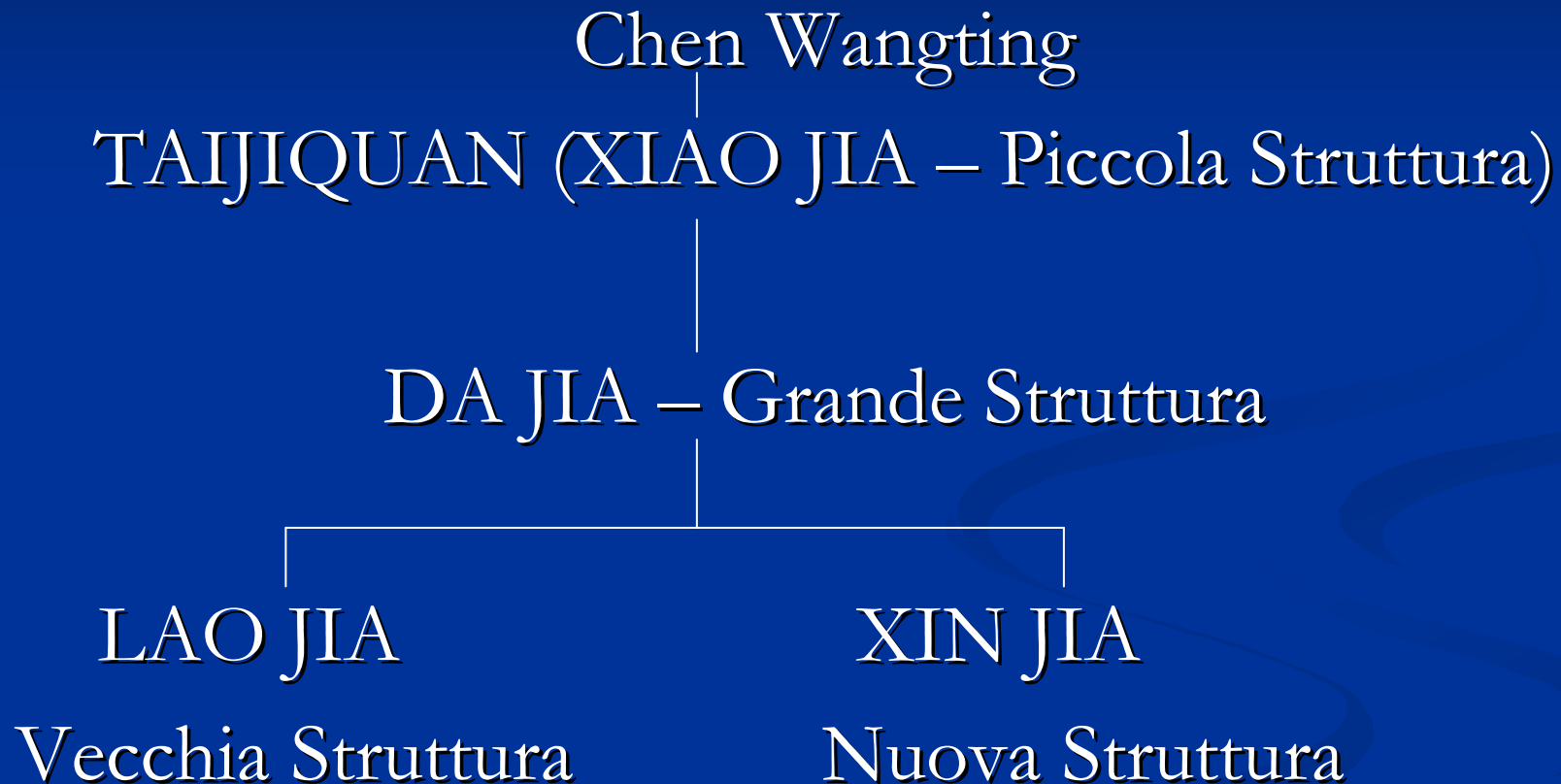
YANG

SUN

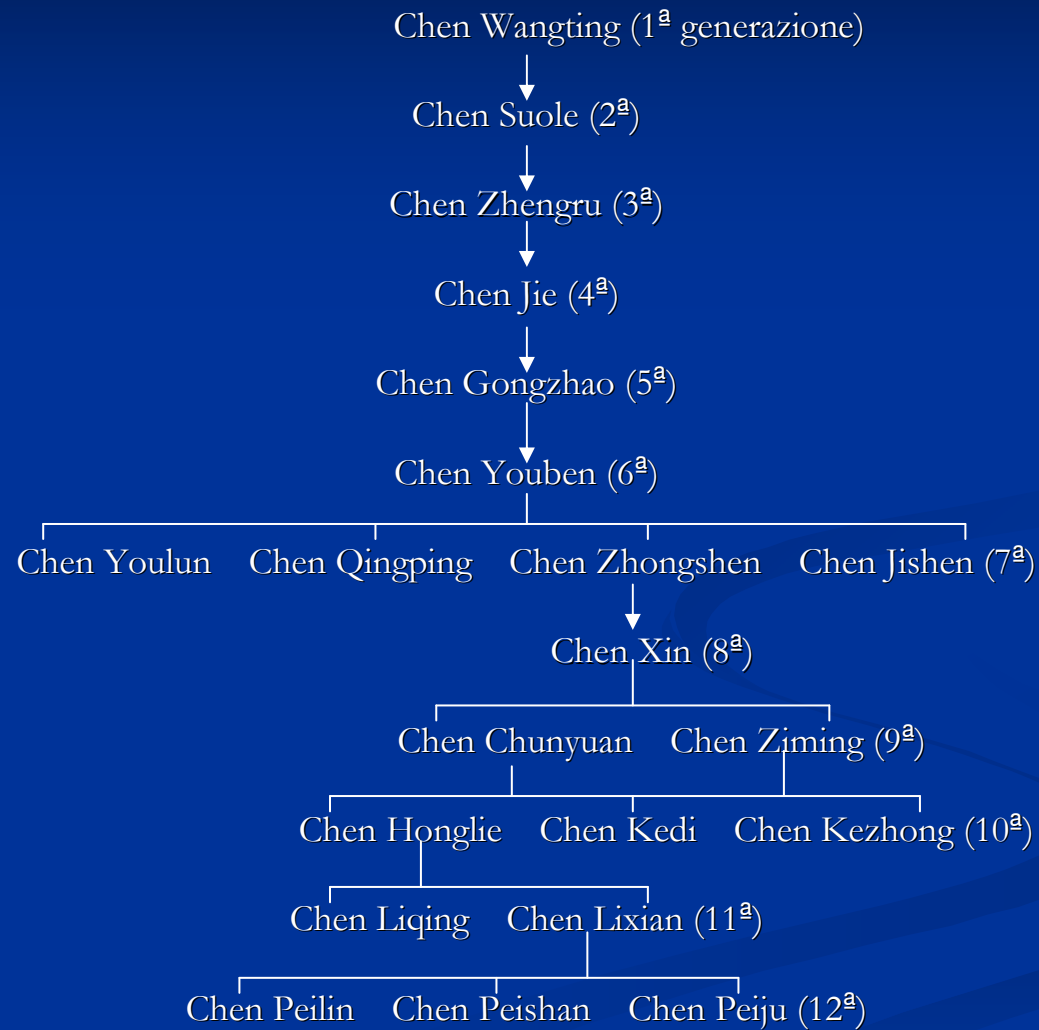
WU (Yuxiang)

WU (Jianquan)

Sviluppo del Taijiquan all'interno della Famiglia Chen

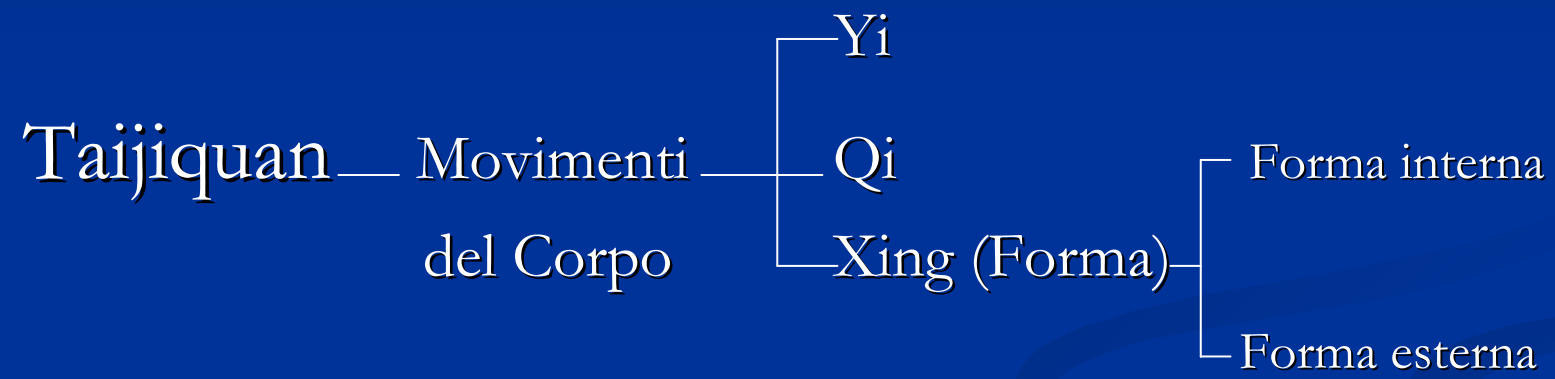


Trasmissione del Taijiquan Stile Chen (Xiao Jia)



IL CONCETTO DI TAIJIQUAN





Taijiquan—Abilità Marziale

```
graph LR; A[Taijiquan—Abilità Marziale] --- B[Tuishou]; A --- C[Sanshou]; A --- D[Armi];
```

Tuishou

Sanshou

Armi

Taijiquan—Teoria di Base

Taoismo, Confucianesimo
e Buddismo

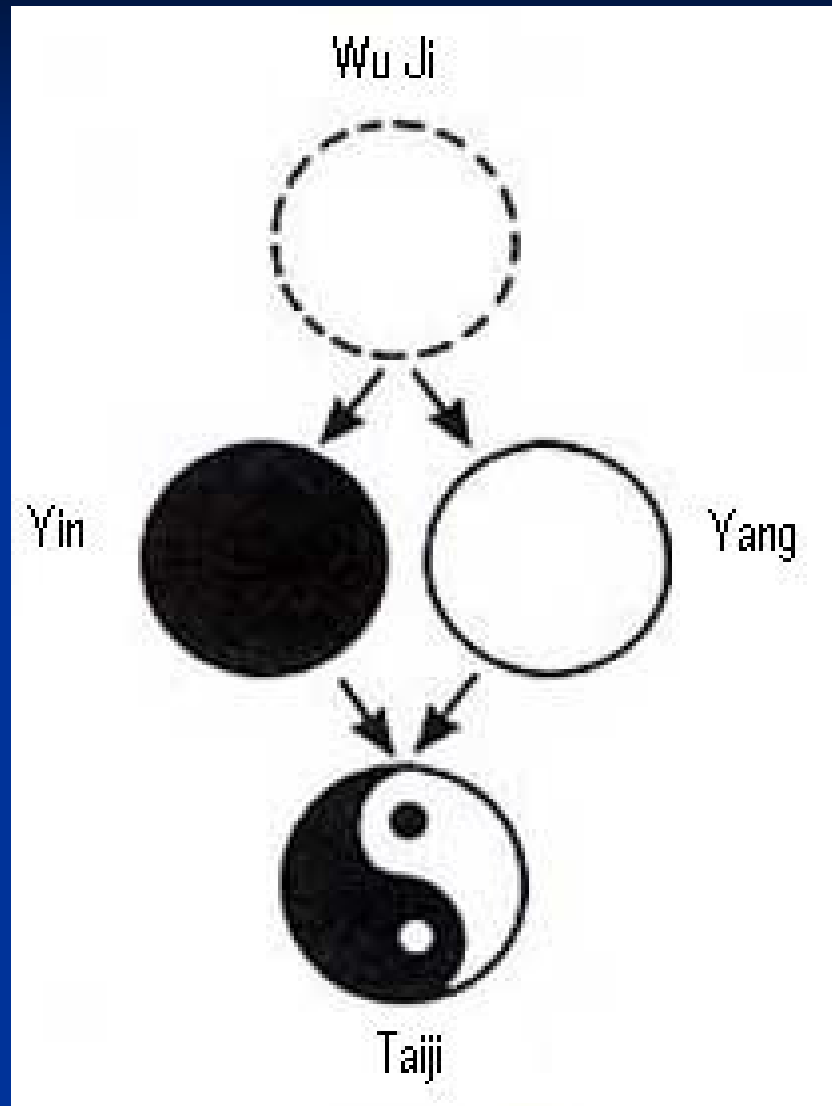
Medicina Cinese e
metodi per la salute

Etica e Spirito

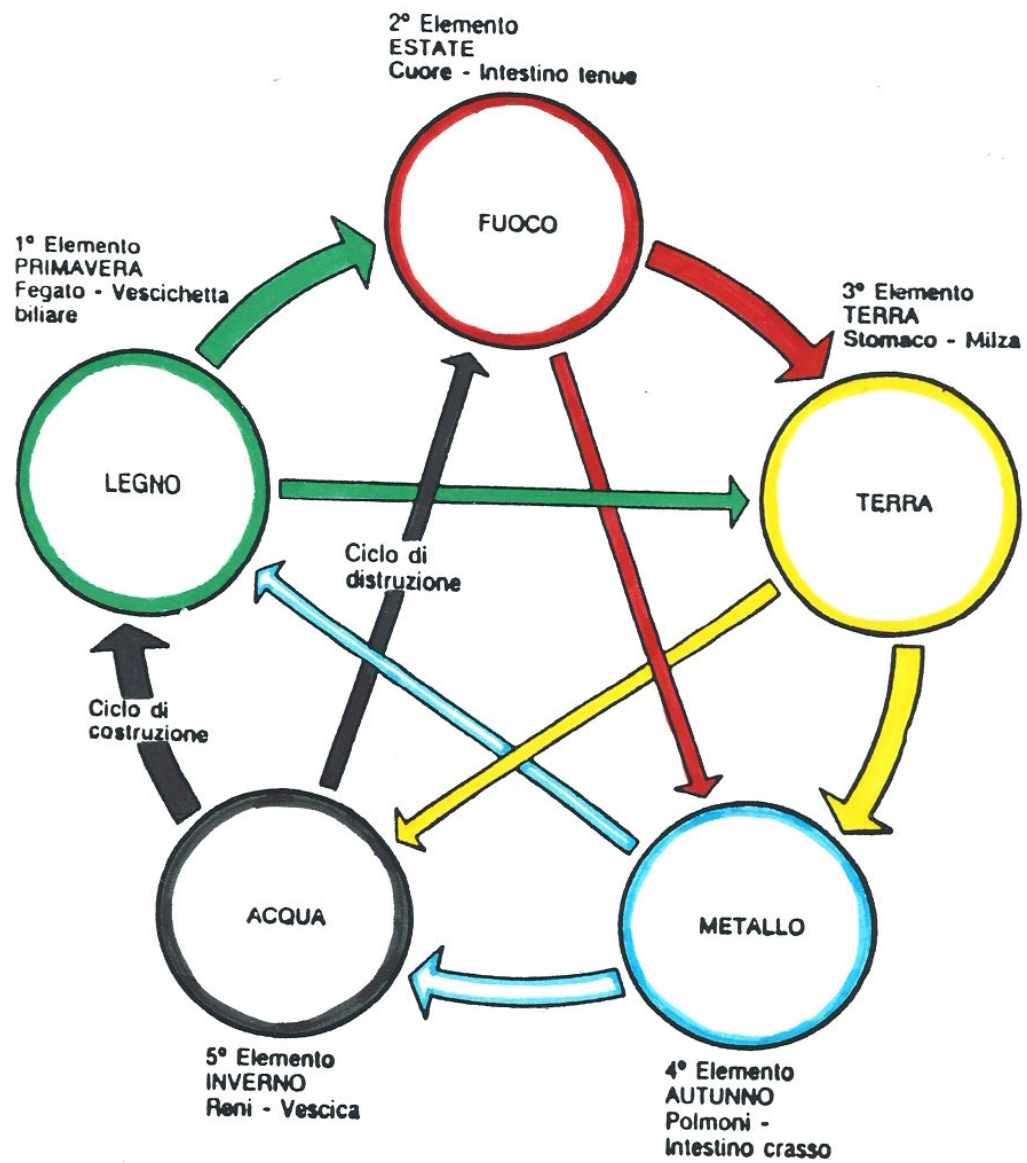


Taiji tu

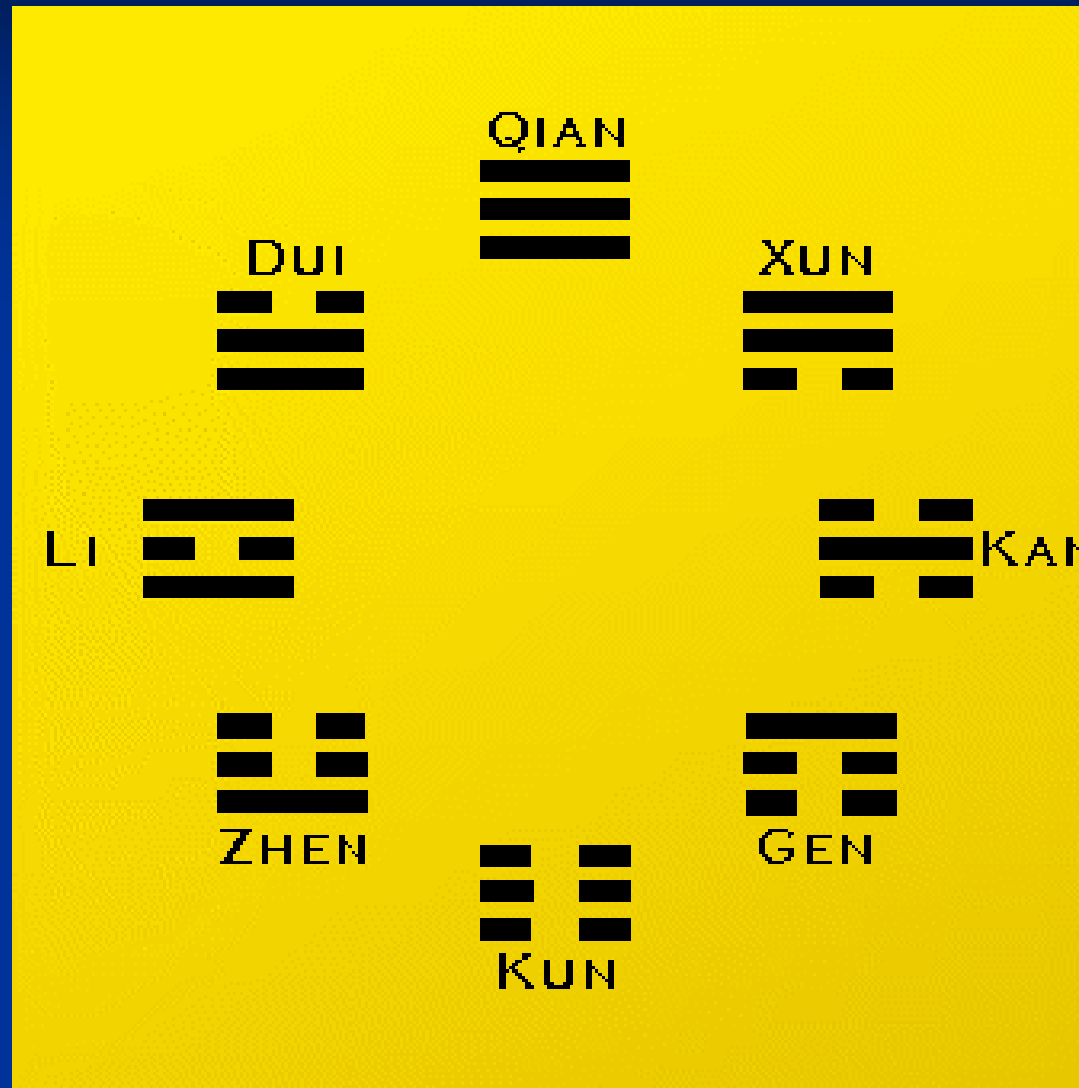




































































LA TEORIA DEI 5 ELEMENTI E LE ASSOCIAZIONI DEI COLORI.



Ba Gua – Otto Trigrammi



64 Esagrammi

1	2	3	4	5	6	7	8
							
9	10	11	12	13	14	15	16
							
17	18	19	20	21	22	23	24
							
25	26	27	28	29	30	31	32
							
33	34	35	36	37	38	39	40
							
41	42	43	44	45	46	47	48
							
49	50	51	52	53	54	55	56
							
57	58	59	60	61	62	63	64
							

Wu Gong – 5 Esercizi

- | | |
|---------------|---------------------|
| 1. WU JI | Assenza di Polarità |
| 2. TAI JI | Polarità Suprema |
| 3. KAI HE | Aprire e Chiudere |
| 4. SHENG JIAN | Salire e Scendere |
| 5. XU SHI | Vuoto e Pieno |

Posizioni di base

1. MA BU Posiz. del cavaliere
2. BIAN MA BU Posiz. del cavaliere di lato
3. GONG BU Posiz. ad arco
4. DU LI BU Posiz. su una gamba sola
5. PU BU Posiz. bassa
6. XU BU Posiz. vuota