

氣

Scuola di Arti Marziali Cinesi

**GOSHINDO**

Taiji Quan - Qi Gong - Yi Quan - Pilates

Associazione Sportiva Dilettantistica



# Taiji Quan Qi Gong



Per i taoisti il Taiji è il principio binario motore dell'universo, il suo simbolo (due gocce d'acqua che si inseguono; una bianca e una nera, al loro interno una sfera del colore opposto) è famoso in tutto il mondo.

Taiji è continuo bilanciamento tra YIN e YANG, materia e spirito, vuoto e pieno, notte e giorno, buio e luce, rilassamento e tensione, espansione e concentrazione. Il Taiji è l'arte marziale del bilanciamento continuo e senza fine.

Le principali caratteristiche per cui è conosciuto come "disciplina psicofisica" sono: morbidezza, fluidità, lentezza, armonia, equilibrio, meditazione. Questi sono gli aspetti più evidenti, potete immaginarli come lo YIN del Taiji: provate ad aggiungere anche il lato YANG e avrete il Taiji Quan marziale.

La Forma che pratichiamo è suddivisa in 3 parti composta ognuna da 2 sezioni per un totale di 99 sequenze. I movimenti prestabiliti, lenti e ritmici, permettono di armonizzare mente e corpo, le tecniche sono naturali e piacevoli da praticare.

LUNEDI e GIOVEDI dalle ore 18:00 alle ore 19:00  
Palestra n° 9 - PALASPORT MARIOTTI - Bragarina  
3477262074 - [www.goshindo.it](http://www.goshindo.it) - [info@goshindo.it](mailto:info@goshindo.it)