Catanzaro Fiwuk: Stage di Taiji

Data: Invalid Date | Autore: Giovanni Cristiano



Catanzaro 16 luglio 2012 -Il dottor Enrico Ciaccio, delegato regionale della federazione Fiwuk calabrese, da sempre vicino al Taiji, assieme ai maestri Grillo ed Esposito, rispettivamente di Catanzaro e Vibo, da qualche anno sta promuovendo dei corsi riservati ai soli simpatizzanti.

A tale scopo, sabato scorso, sulla bella spiaggia di Cropani Marina (CZ), si è svolto uno stage che ha visto la partecipazione di circa 30 atleti, che praticando il Taiji all'aperto, hanno gustato ed interiorizzato l'"Energia" del lavorare in riva la mare.
Il Taijiquan, da arte marziale dell'antica Cina a disciplina psico fisica per il corpo e per la mente destinata alle generazioni di ogni età.

La tendenza all'innalzamento dell'età media della popolazione trova in questa pratica una risposta ideale alle esigenze di movimento e di miglioramento della qualità della vita; l'esempio cinese di non porre limiti di età nella partecipazione alle gare di questa disciplina praticata come sport, consente ai rappresentanti della cosiddetta terza età di sentirsi ancora carichi di vigore ed energia mentale. [MORE]

La pratica del Taiji consiste principalmente nell'esecuzione di una serie di movimenti lenti e circolari che ricordano una danza silenziosa ma che in realtà mimano la lotta con un avversario immaginario.
In generale il Taiji rende il corpo più agile e armonioso, migliora la postura ed ha un effetto benefico sul sistema nervoso e sulla circolazione sanguigna.

Attraverso la pratica corretta di questa disciplina si raggiunge il rilassamento mentale e si favorisce la concentrazione due dimensioni che visti i tempi che corrono sono sempre più difficili da raggiungere.

DIDASCALIA FOTO GRUPPO

da sinistra in piedi: Carmine Cavigliano, Giuseppe Viscomi, Alessandro Pagliaro, Michele Pagliaro, Giuseppe Carito, Bruno De Vita, m° Raffaele Esposito, Giuseppe Galati, Maria Josè Carteri, Angela Maida, m° Antonio Grillo, Gabriella Grillo;

da sinistra seduti: Francesco Ciaccio, m° Cinzia Mazza, Graziella Impellizzeri, Silvia Stefanelli, istr. Emily Candido, Rosamaria Piperno.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/catanzaro-fiwuk-stage-di-taiji/29429