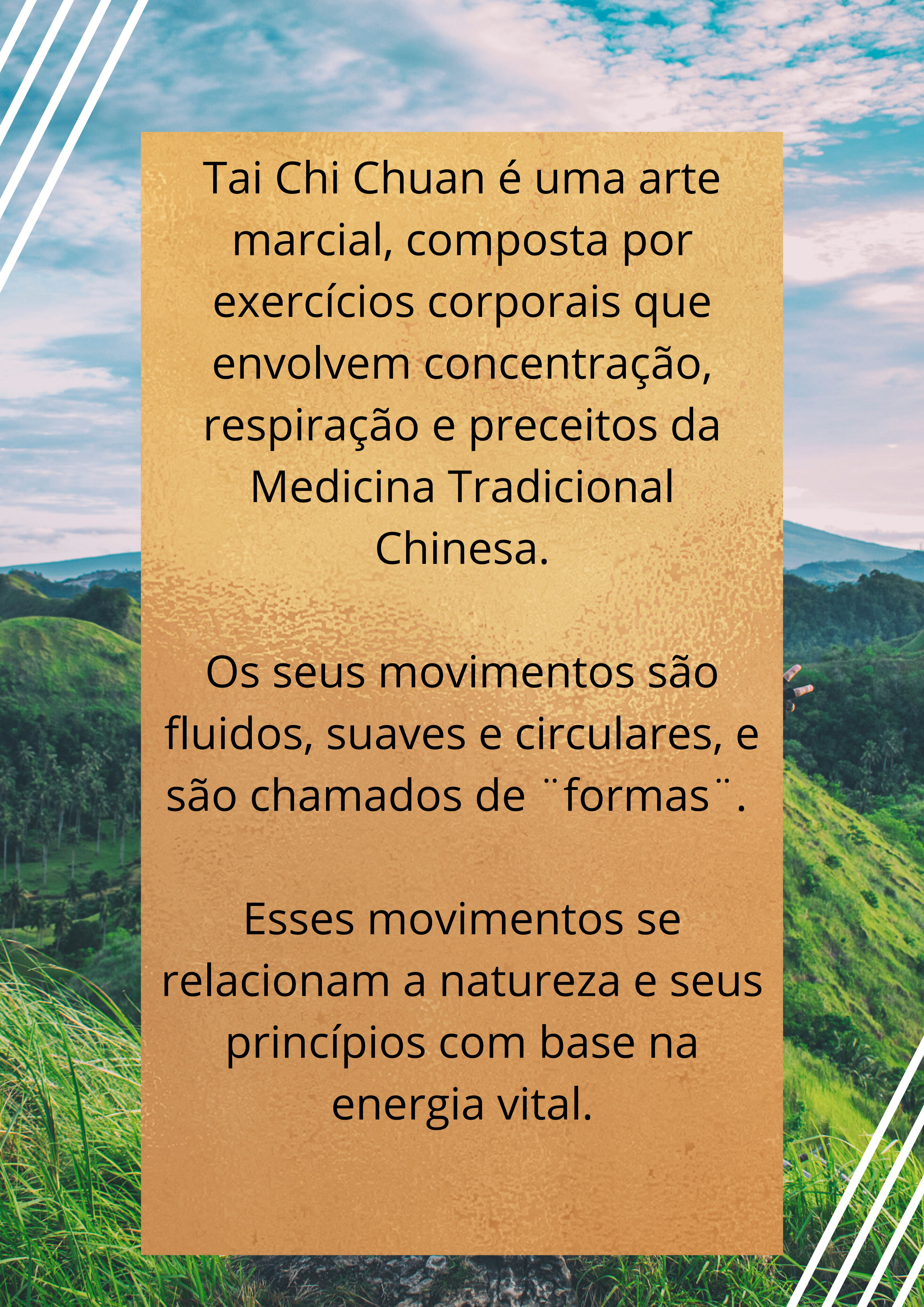




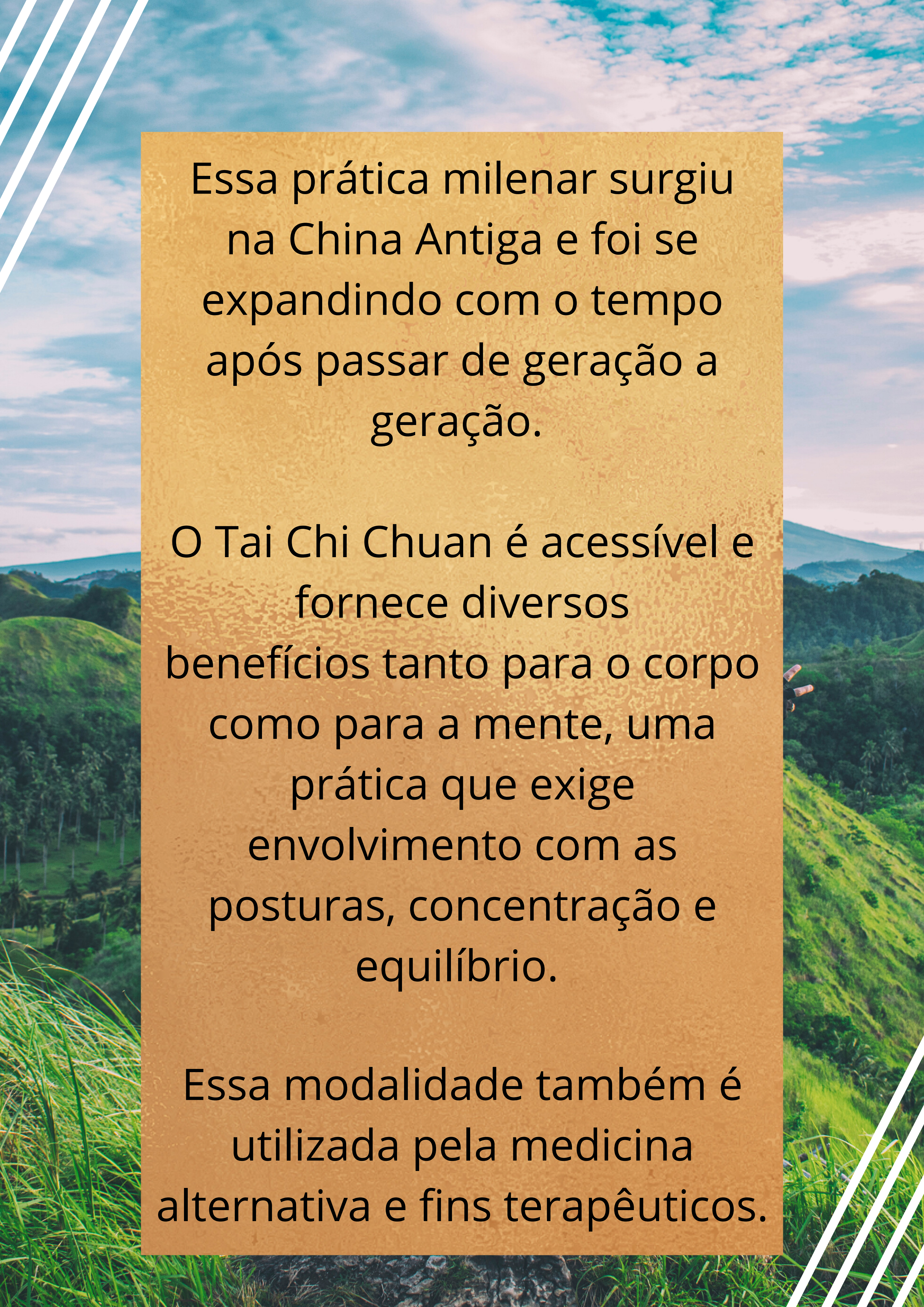
Tai Chi Chuan é movimento e flexibilidade



Tai Chi Chuan é uma arte marcial, composta por exercícios corporais que envolvem concentração, respiração e preceitos da Medicina Tradicional Chinesa.

Os seus movimentos são fluidos, suaves e circulares, e são chamados de “formas”.

Esses movimentos se relacionam a natureza e seus princípios com base na energia vital.



Essa prática milenar surgiu na China Antiga e foi se expandindo com o tempo após passar de geração a geração.

O Tai Chi Chuan é acessível e fornece diversos benefícios tanto para o corpo como para a mente, uma prática que exige envolvimento com as posturas, concentração e equilíbrio.

Essa modalidade também é utilizada pela medicina alternativa e fins terapêuticos.

AS FUNDAMENTAÇÕES DO TAI CHI CHUÁN:



**Vencer o movimento
através da quietude**

**Vencer a dureza
através da suavidade**

**Vencer o rápido
através do lento**

CURIOSIDADES:

- O Tai Chi Chuan foi sistematizado pelo general Chen Wanting, no ano de 1644, tomando por base os princípios das artes marciais chinesas e as milenares técnicas de condução de energia vital (Qi Qong). Sua ideia foi dotar os praticantes de maior vitalidade.
- Existem duas formas de praticar o Tai Chi Chuan: com mãos livres ou usando as armas - espada, sabre, bastão, lança, leque e alabarda.
- Visando aumentar a circulação de energia em sua criação teve influências das práticas Taoístas, também tem na sua composição as leis naturais do Yin e Yang.
- O Tai Chi Chuan é uma arte marcial que foi criada como forma de preservar a saúde do praticante.

OS DEZ PRINCÍPIOS BÁSICOS DO TAI CHI CHUAN:

1 - Suspende a cabeça pelo topo com leveza e sensibilidade.

2 - Esvaziar o peito e alongar as costas.

3 - Relaxar a cintura.

4 - Distinguir entre o cheio e o vazio.

5 - Relaxar os ombros e soltar os cotovelos.

6 - Usar a mente e não a força muscular.

7 - Interligar os movimentos da parte superior e inferior do corpo.

8 - Unir o interior e o exterior.

9 - Mover-se com continuidade, sem rupturas.

10 - Buscar a quietude dentro do movimento.



BENEFÍCIOS:

- 1. Combate o estresse.**
- 2. Melhora a qualidade do sono.**
- 3. Aumenta a concentração.**
- 4. Faz bem para as articulações.**
- 5. Aumenta a vitalidade.**
- 6. Faz bem ao coração.**
- 7. Aumenta o bem estar.**
- 8. Fortalece os músculos.**
- 9. Equilíbrio das emoções.**
- 10. Estimula o sistema nervoso e imunológico.**



Aqui no Instituto Anandah estamos preparados para te atender!

Temos profissionais e estruturas feitas com todo cuidado e carinho que merece.

Aproveite as dicas e se permita experimentar o Tai Chi Chuan, seu corpo e mente agradecem e nós ficamos felizes por isso.

**Clique Aqui
Para Agendar**



Professor certificado pela World
Chen Xiaowang Taijiquan
Association - WCTA Latin America



www.institutoanandah.com.br
(61) 3046-1890 / 98106-5501