

Il Tai Chi Chuan nasce in Cina e fu creato secondo la tradizione popolare da un monaco taoista chiamato Chang San Feng(1200 d.c) il quale visse e insegnò in un luogo sacro il monte Wu Tang nella provincia di Hu Pei.

La leggenda racconta che questo monaco esperto di arti marziali un giorno ebbe modo di assistere ad un combattimento fra una gru e un serpente.

Quest' ultimo si sottraeva ai secchi e rettilinei colpi di becco dell'uccello con movimenti morbidi e sinuosi per poi contrattaccare con fulminea rapidità.

Comprese che la morbidezza e la flessibilità prevalgono sulla forza e rigidità e applicò questi principi per creare questa famosa arte marziale il Tai Chi Chuan.

Questa disciplina è stata tramandata nella nostra Scuola dal Maestro Chang Dsu Yao 10 ° cintura Rossa di Kung Fu(1918-1992). Uno degli ultimi maestri tradizionali cinesi che la divulgata integralmente mantenendo sia le tecniche per la salute che per la difesa.

La pratica del Tai Chi Chuan si basa su movimenti lenti e calmi cercando l'armonia e coordinazione,dall'esterno può sembrare un'antica danza dove il corpo e la mente si fondono all'unisono, più si va in profondità nell'arte con un 'insegnante esperto, più si scoprono i molteplici benefici.

Il Tai Chi Chuan definita ginnastica di lunga vita o meditazione in movimento, dona se praticata con costanza: una grande calma interiore, rinforza tendini muscoli e sistema scheletrico, riduce lo stress, migliora la circolazione e aumenta le difese immunitarie, può essere praticato da ragazzi ed adulti di tutte le età .