



Scuola Taoista di Arti Marziali S.T.A.M.

M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde

<http://www.scuola-taoista.it>

info@scuola-taoista.it

Disp. 3

Corso Ta Fang Tai Chi Chuan

Le posizioni di Base del Ta Fang Tai Chi Chuan Kung Fu

Nel Ta Fang Tai Chi Chuan Kung Fu lo studio delle posizioni è fondato sulla pratica delle singole posizioni principali, nonché nello spostamento da una posizione all'altra.

Avere solide radici nelle arti marziali vuol dire avere il vantaggio dell'equilibrio e la fermezza delle tecniche che compongono lo stile.

Il Ta Fang Tai Chi Chuan Kung Fu essendo uno stile morbido, lavora con spostamenti lenti e sottili, portando l'attenzione sul spostamento del baricentro e con esso del peso del corpo in modo da portarsi sempre in una condizione di equilibrio, in grado di mantenere il praticante il più sciolto possibile e rilassato.

Wu Chi Bu



La posizione del Wu Chi o della suprema verità, è conosciuta anche come la posizione del termine infinito, posizione del vuoto estremo o estrema vacuità. Wu Chi Bu è la posizione dalla quale tutte le tecniche di Ta Fang Tai Chi Chuan nascono, e nella quale tutte finiscono; ogni forma, tao lu o esercizio tecnico del Ta Fang Tai Chi Chuan inizia e finisce in questa posizione, ed è proprio per questo motivo che essa è molto importante essendo l'inizio e la fine del Tai Chi stesso, come ben sappiamo dalla teoria Fu Tse Tai Chi. In Wu Chi Bu la schiena è dritta, il mento verso l'alto ed in avanti, la testa propensa verso l'alto per cercare di raggiungere l'illuminazione, le spalle sciolte le mani appoggiate sui lati delle cosce, le gambe unite, i piedi uniti e ben saldi a terra.

Tai Chi Bu



Con i piedi distanti quanto le spalle, le ginocchia leggermente piegate, la schiena dritta, le spalle basse, le braccia sciolte ai lati del corpo, la testa propensa verso l'alto, Tai Chi Bu è la posizione dell'equilibrio assoluto, nella quale Ying e Yang devono essere in perfetta opposizione, il peso del corpo viene distribuito ugualmente sulla gamba destra e su quella sinistra appoggiando interamente i piedi a terra. Tai Chi Bu è una posizione molto usata per eseguire esercizi di Chi Kung, nonché come posizione di passaggio tra le diverse posizioni.

Ma Bu



Negli stili duri o esterni di Kung Fu la posizione Ma Bu è considerata la madre di tutte le posizioni, essa è anche un buon esercizio per incrementare la forza nelle gambe, così come la solidità degli spostamenti, avere un buon Ma Bu significa aver sviluppato una grande forza e di essere in grado di usare le gambe come vere e proprie armi nel combattimento. In Ma Bu i piedi sono distanti due volte le spalle o quattro volte i piedi stessi i quali punteranno in avanti, frontalmente allo studente, le ginocchia dovrebbero essere piegate in modo tale che le cosce



Scuola Taoista di Arti Marziali S.T.A.M.

M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde

<http://www.scuola-taoista.it>

info@scuola-taoista.it

Disp. 3

Corso Ta Fang Tai Chi Chuan

siano parallele al terreno, le mani vengono appoggiate o sui fianchi o chiuse a pugni all'altezza del petto.

Gong Bu



La Posizione dell'arco e della freccia, è anche chiamata posizione di scalare la montagna, essa viene usata come posizione solida per l'esecuzione degli spostamenti avanti e indietro, nonché spostamenti laterali.

La gamba avanzata è piegata al ginocchio di novanta gradi, in modo tale che il ginocchio si trovi esattamente sopra la punta del primo dito del piede, mentre la gamba posteriore è totalmente distesa al ginocchio, con la punta del piede rivolta in avanti sulla diagonale.

La schiena è dritta, le spalle sono basse, il mento diretto in alto in avanti, le mani possono essere appoggiate sui fianchi o chiuse a pugno all'altezza del petto.