



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

M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde

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

info@scuola-taoista.it

Disp. 5

Corso Ta Fang Tai Chi Chuan

I Dieci Principi del Ta Fang Tai Chi Chuan Kung Fu

1. Essere vuoti ed agili e mantenere l'energia nella sommità del capo.
2. Il cavallo è solido ma non teso.
3. La schiena è dritta ma non tesa.
4. Rilassare la vita.
5. Distinguere Ying e Yang, il vuoto dal pieno.
6. Abbassare le spalle e far cadere i gomiti.
7. Usare l'intenzione, il pensiero (Yi) e non la forza muscolare.
8. Collegare l'alto e il basso tramite il Tan Tien.
9. Unire l'interno con l'esterno.
10. Cercare la quiete nel movimento.

Le Tre Caratteristiche del Ta Fang Tai Chi Chuan Kung Fu

1. Tartaruga, il movimento è lento come una tartaruga.
2. Sorgente, il movimento è costante, fluido come l'acqua che sgorga, come sorgente.
3. Nuvola, il movimento è morbido, dolce come nuvola.

La Virtù nel Ta Fang Tai Chi Chuan Kung Fu

1. Diminuire sempre di più, diminuire stanchezza, ridurre la forza muscolare, diminuire la tensione, diminuire il respiro, diminuire mente, diminuire desiderio e ambizione.
2. Wu Wei è guida.
3. Identificarsi nella forza come nella debolezza, nella vittoria come nella sconfitta.
4. Perdere la virtù artificiale, riconoscere le qualità naturali.
5. Scegliere Questo e non Quello.
6. Essere gallo ma apparire come gallina.