

O significado do Tai Chi Chuan

Educação Física

Enviado por:

Postado em:19/02/2009

Tai chi significa "o supremo". Isto significa melhorar e progredir em direção ao ilimitado; significa a existência imensa e o grande eterno. Todas as várias direções em que a influencia do Tai Chi foi sentida, foram guiadas pela teoria dos opostos: o Yin e o Yang, o negativo e o positivo. Algumas vezes são chamados de princípio original. Também acreditava-se que as várias influencias do Tai Chi apontavam em uma direção só: em direção ao supremo.Saiba mais...

Tai chi significa "o supremo". Isto significa melhorar e progredir em direção ao ilimitado; significa a existência imensa e o grande eterno. Todas as várias direções em que a influencia do Tai Chi foi sentida, foram guiadas pela teoria dos opostos: o Yin e o Yang, o negativo e o positivo. Algumas vezes são chamados de princípio original. Também acreditava-se que as várias influencias do Tai Chi apontavam em uma direção só: em direção ao supremo. De acordo a teoria do Tai Chi, as habilidades do corpo humano são capazes de ser desenvolvidas além de seu potencial normalmente concebido. A civilização pode evoluir aos mais altos níveis de aquisição. A criatividade não tem fronteiras de qualquer tipo e a mente humana não deve ter restrições ou barreiras para desenvolver suas capacidades. Assim surge o Tai Chi Chuan como sistema para que o ser humano, baseando-se na Filosofia Tai Chi, atinja através de seus movimentos tranquilos, relaxados, contínuos e harmoniosos, seus melhores potenciais internos. As técnicas do Tai Chi Chuan são milenares e abrangem todo o corpo. Há exercícios fixos, posturas, e movimentos encadeados a serem aprendidos e desenvolvidos. Atualmente é considerado um "sistema de atividade física moderada" , recomendada pela Organização Mundial da Saúde pois não oferece riscos a seus praticantes e atinge objetivos completos desde benefícios ao corpo físico, ao controle emocional, clareza mental e desenvolvimento espiritual. Sua prática é recomendada a pessoas de todas as idades e não há pre requisitos ou restrições, desde que o método se adapta ao indivíduo e suas necessidades. O Tai Chi Chuan tem 5 estilos principais Tradicionais que foram desenvolvidos pelas famílias que lhes emprestam o nome: Chen, Yang, Wu, Wu ha e Sun. Cada um deles tem características próprias, mas todos estão fundamentados nos mesmos princípios do Yin e do Yang e a interação entre os 5 elementos - Terra, Água, Madeira, Metal e Fogo e os Oito Trigramas do I Ching - Chien, Kun, Li, Kan, Sun, Tui, Chen e Ken. Este conteúdo foi acessado em 19/02/2009 do sítio: Portal do Esporte/Escrito por SBTCC - Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria.