

A tutti i praticanti di T'ai Chi Ch'üan

Ricordati che prima devi imparare a camminare.

E' importante che impari a capire dove vanno indirizzati i piedi e che tipo di posizioni devi assumere per poter eseguire una corretta direzione, per costruire una buona postura.

Concentrati sui piedi, realizzerai un ottimo radicamento e questo ti permetterà di migliorare la stabilità e l'equilibrio durante l'esecuzione.

Non è semplice mantenere la mente fissa sui piedi durante l'esecuzione, ma è essenziale se vuoi realmente realizzarti nel Kung Fu, ti devi impegnare seriamente.

Devi imparare a leggere come ripartisci il peso su ogni piede e ogni movimento deve dipendere solo dalla pressione che il piede esercita sul pavimento o sul terreno, l'idea e la sensazione è che i piedi affondano profondamente nel terreno durante la spinta, la spinta allora salirà lungo la gamba e arriverà al bacino mettendo in moto le anche, mentre il peso del corpo verrà raggiungerà il piede opposto.

Lo studio dei piedi è fondamentale per la nostra scuola, questo aiuterà a costruire un buon allineamento. l'allineamento scorretto crea gravi tensioni muscolari in particolare nelle parti alte del tronco, con il tempo produrrà danni alle ginocchia e alla schiena.

Concentrati sui tuoi piedi e mentre spingi fai salire questa forza lunga la gamba, allinea il ginocchio in direzione della spinta e otterrai ottimi risultati, la spinta deve invadere le articolazioni con un movimento circolare producendo un massaggio benefico agli arti e ai giunti.

Quando ispiri allarga la pianta del piede che riceve il peso del corpo, poi scarica il peso nel terreno, in profondità, l'idea è quella del parafulmine che scarica nella terra, quando espiri spingi dalle profondità e fai risalire questa forza verso l'alto.

Il corpo sarà leggero e flessibile, tutto lo sforzo verrà registrato solo nei piedi ed otterrai un buon T'ai Chi Ch'üan.

Lo studio delle posture richiede qualche anno d'impegno e di duro lavoro, ma l'esecuzione della corretta postura nel T'ai Chi costituisce la base su cui poi lavorare.

Il T'ai Chi non è semplicemente un gesto o una danza, dentro deve essere pieno, la postura corretta costituisce il contenitore, l'involucro dove il fluido vitale scorrerà come un fiume, molti allievi si limitano solo ad imitare il gesto o solo ad imparare a ripetere la forma, questo è l'errore più grave. il T'ai Chi è molto di più di tutto questo, se dentro è vuoto non vi è T'ai Chi Ch'üan ripeteva spesso il nostro Maestro, questo fa la differenza.



Buon lavoro a TUTTI i Tigrotti
Maestro Ghezzi