



## *Gloria Albanese*

*Insegnante di Educazione Fisica, dal 1984 al 2023, presso vari istituti di scuole superiori di varie città*

*Studiosa e praticante di Danza contemporanea, Ginnastica dolce, Metodo Feldenkrais, Hata yoga, Antiginnastica, Training autogeno e Tai-Chi Chuan.*

*Dal 2006 approfondisce gli insegnamenti dei 5 Riti Tibetani e Tai-Chi Chuan, con vari maestri della tradizione tibetana e cinese. Ha creato una disciplina, la Ginnastica Energetica, una sintesi delle varie pratiche assimilate, che offrono notevoli risultati rispetto alla salute psicofisica dei corsisti. Da diversi anni è la responsabile delle discipline olistiche dell'associazione Xe'thnos Aps*

[www.xethnos.it](http://www.xethnos.it)

# TAI CHI CHUAN

Il **Tai Chi Chuan** (o *Tai Chi* o *Tai Ci*) è un'antica arte marziale cinese basata sulla ricerca dell'armonia degli opposti, di Ying-Yang, Nato come sistema di autodifesa - Tai Chi Chuan significa letteralmente "**suprema arte di combattimento**" - si è trasformato nel corso dei secoli in una raffinata forma di esercizio per la salute ed il benessere.

Scopo ultimo di questa arte è stimolare il libero fluire dell'energia vitale e così ristabilire armonia ed equilibrio tra corpo, mente e spirito.



## La filosofia del Tai Chi Chuan

Ciò che il Tai Chi Chuan offre è **un ampio concetto di salute e di longevità**, secondo il quale un organismo fiorisce soltanto se è propriamente nutrito e curato attraverso tutto il ciclo della sua vita. Il Tai Chi Chuan è una disciplina di auto rilassamento i cui lenti movimenti coordinati rispetto alla respirazione e diretti da una mente libera-**meditazione in movimento**- migliorano la consapevolezza e la concentrazione, con il doppio vantaggio sia per la salute fisica che spirituale



## La pratica del Tai Chi Chuan

Il Tai Chi Chuan può essere praticato a tutte le età e per tutta la vita. La pratica consiste principalmente nell'esecuzione di una serie di movimenti lenti e circolari che ricordano una danza silenziosa, ma che in realtà mimano la lotta con un opponente immaginario.

*La pratica attenta e costante di queste tecniche, grazie alla loro morbidezza, alla circolarità e alla lentezza con cui vengono eseguiti, rende il corpo più agile e armonioso migliora la postura ed ha un effetto benefico sul sistema nervoso e sulla circolazione.*

