

Sala de Meditação do HSPM

9º andar - ao lado do anfiteatro

Tai Chi Chuan

Trabalhando o corpo e a mente

Agrupar em uma única atividade física, exercícios que contribuem para o bem-estar do corpo e da mente é o que encontramos ao praticar o Tai Chi Chuan. Uma arte marcial chinesa criada por volta do ano de 1.200, que além de contribuir para o aumento da flexibilidade e força muscular, é um excelente antiestresse e queima, em média, 300 calorias em uma hora de aula. podendo ser comparada a uma caminhada de quatro quilômetros", explica Maria Ângela Soci, diretora da Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental".

Segundo a lenda chinesa, o Tai Chi Chuan foi criado pelo mestre taoista Chang San Feng, depois de observar o combate entre uma garça e uma serpente. Durante a luta, os animais reuniam flexibilidade e força bruta.

O Tai Chi Chuan trabalha o fortalecimento corporal, o equilíbrio das emoções e exercita a atenção. Em um primeiro momento, o principal objetivo da técnica era tornar-se, exclusivamente, uma arte de defesa pessoal, mas no decorrer do tempo os mestres descobriram a eficácia do Tai Chi Chuan como forma de tratamento à saúde.

Diariamente as pessoas enfrentam conflitos e situações de estresse como congestionamentos gigantescos, discussões no trabalho, fila no supermercado, entre outros conflitos e situações de estresse comuns do cotidiano.

O Tai Chi (energia suprema - fusão do yin e yang) Chuan (agilidade, flexibilidade e punho) ensina e ajuda o ser humano a resolver os problemas sem muito desgaste. A maioria das pessoas que busca essa atividade é de profissionais liberais com elevado nível de estresse.

Os movimentos parecem uma coreografia. No início da aula há um aquecimento e em seguida são passados os exercícios. Cada um está relacionado à natureza e aos mitos chineses. A realização desses movimentos de forma circular, contínua e lenta, colabora para o equilíbrio e revitalização das funções dos órgãos.

Movimentos do Tai Chi Chuan

São suaves e as formas circulares devem ser executadas em um mesmo ritmo;

O equilíbrio é fundamental, na hora da atividade é importante não inclinar para nenhum dos lados;

O tronco deve ficar ereto e o peso do corpo no meio dos pés, assim você não irá cansar.

Para praticar o Tai Chi Chuan é aconselhável usar uma roupa confortável que não impeça os movimentos, e calçar uma sapatilha leve.



Pratique Tai Chi Chuan

As vantagens do Tai Chi Chuan são inúmeras, tanto para o corpo quanto para mente. Outro fator importante é a desintoxicação orgânica, ele faz você transpirar bastante, estimula o metabolismo e restaura o funcionamento dos órgãos. Confira outras vantagens proporcionadas por essa arte milenar:

- ✍ Diminui problemas articulares;
- ✍ Regula as funções cardiovascular, respiratória, digestiva e hormonal;
- ✍ Aumenta a flexibilidade e força muscular;
- ✍ Desenvolve a coordenação motora;
- ✍ Melhora o equilíbrio;
- ✍ Alivia o estresse;
- ✍ Auxilia na diminuição da ansiedade;
- ✍ Estimula a circulação sanguínea;
- ✍ Colabora no tratamento da osteoporose;
- ✍ É utilizado no tratamento da depressão.

Na China é comum ver homens, mulheres e crianças praticando o Tai Chi Chuan todas as manhãs, com objetivo de melhorar a forma física e mental. Estudos publicados no ocidente e no oriente mostram que mesmo sendo um exercício de baixa velocidade, o Tai Chi Chuan ainda contribui para saúde cardiovascular e a forma física das pessoas, além de aliviar os estados depressivos.

As pessoas que praticam o Tai Chi Chuan, chegam na velhice com mais disposição e saúde. A capacidade de concentração é grande, os ossos continuam fortes e as juntas permanecem bem flexíveis.

Venha conhecer mais este SERVIÇO!