

La traduzione più nota di tale pratica è conosciuta come “l’arte del supremo pugno“. E’ importante precisare che questa pratica, definita da molti anche come ginnastica elisir di lunga vita, è a tutti gli effetti un’arte marziale. La sua caratteristica fondamentale è quella di proporre movenze molto lente e morbide, quindi di essere adatta a tutte le età: non solo giova al benessere personale dell’allievo ma consente a tutti di poter praticare un’arte marziale in tutta tranquillità.

Le movenze morbide, che danno l’idea di una danza, sono altrimenti delle tecniche marziali altamente efficaci. E’ un’arte che si apprende con pazienza e nel tempo, ma sin dall’inizio si inizieranno ad avere i primi giovamenti: pressione arteriosa che si regolarizza, tranquillità interiore, maggior elasticità muscolare, miglior reazione alle situazioni di stress, respirazione regolare con miglioramento anche per soggetti con problematiche asmatiche e/o cardiache.

Il tai chi chuan che viene proposto nel nostro centro è ispirato non solo a quello cinese ma anche a quello vietnamita, da qui la sua traduzione in Thai Cuc Quyen.