

2 Domenica 25 Aprile 1999

mode e modi



di Mariacristina Righi

È di moda l'Oriente. Un po' per l'ondata di semplicità (minimalismo) che ancora stiamo attraversando dopo la fine degli esagerati anni Ottanta. Un po' perchè dall'Oriente ci stanno arrivando filosofie, discipline, tecniche che puntano tutte in direzione di un maggiore equilibrio per una vita di qualità più elevata.

Una di queste è il tai-chi-chuan, la ginnastica che i cinesi praticano anche la mattina in gruppi per strada, fatta di movimenti lenti e armoniosi che sembrano quasi una danza. In realtà il tai-chi fa parte delle arti marziali, anche se in Oriente il concetto di arte marziale è un po' più ampio ed esteso che da noi. «Il tai-chi si sta diffondendo molto negli ultimi anni, ma ha radici antichissime - spiega Carlo Marmioli, che insegna tai-chi da oltre quindici anni dopo aver appreso le tecniche direttamente da un celebre maestro cinese - Bisogna andare indietro almeno di quat-

tromila anni.

E' una ginnastica molto particolare, un specie di meditazione in movimento che aiuta a utilizzare le energie nascoste. Per i cinesi infatti chi è l'energia, come è ki per i giapponesi). Il tai-chi va praticamente bene per tutti perchè può essere praticato a tutte le età e non richiede un livello di preparazione fisica particolare. I benefici che porta a più livelli sono veramente significativi: rafforza il sistema circolatorio e anche le articolazioni senza forzature o alterazioni, diventando anche in un certo senso un'attività terapeutica e riabilitativa. In più come nello yoga ci si trova ad ascoltare se stessi per conoscersi in maniera più profonda e raggiungere la consapevolezza dei propri limiti e capacità». Carlo Marmioli insegna tai-chi-chuan alla palestra Camelot di Reggio e da settembre sarà anche alla palestra Yuhara di Scandiano.

GINNASTICA "TAI CHI" RISVEGLIA LE ENERGIE NASCOSTE



Esercizi di tai-chi-chuan alla palestra Camelot

(foto Studio Elite)