

# Tai-chi-chuan

È un'arte marziale di origine cinese, basata sull'esecuzione di una serie di gesti codificati, eseguiti lentamente con la massima concentrazione e precisione.

È una sequenza rituale, che dal punto di vista fisico mette in movimento tutti i muscoli e coinvolge correttamente tutte le articolazioni dosando perfettamente al-

lungamento e contrazione; dal punto di vista mentale abitua a una grande concentrazione, che estrania dal mondo circostante e induce a un rilassamento globale.

Praticanti di tai-chi-chuan in una piazza di Pechino.

