

we are
ARCA

Monica Becattini



• TAI CHI



Nel 2007 inizio a praticare il Tai Chi Chuan della scuola Chang con il Maestro Claudio Manenti (allievo diretto del fondatore M° Chang Dsu Yao e poi del figlio M° Chang Wei Shin) affiliandomi alla Federazione Italiana Kung Fu (F.E.I.K.).

Ho partecipato e partecipo agli stages annuali della scuola e quelli estivi del M° Chang Wei Shin, di cui nel 2013 inizio a frequentare il corso istruttori, corso che tuttora frequento.

Nel 2016 ho conseguito il 1° Chien (cintura nera) con lo stesso M° Chang.

Nella stagione 2015/16 ho iniziato a frequentare il corso di Shaolin con il maestro Giacomo Lucarini, per impararne ed approfondire lo studio delle varie tecniche.



Dal 2018 ho potuto affiancare alla pratica anche l'insegnamento con diploma istruttore di Tai Chi CSEN.


Attualmente pratico Tai Chi, Shaolin e Qi Gong.

Dal 2021 tengo un corso di Tai Chi Chuan dello stile Yang, all'associazione Arca.

Il Tai Chi Chuan appartiene alla famiglia degli stili interni delle arti marziali cinesi, dove prevale lo studio e la pratica dell'energia interna su quella esterna (dove si lavora con più forza, potenza e dinamicità).

Una traduzione del nome Tai Chi è "lotta della suprema polarità", e può essere spiegata nella continua alternanza di Yin e Yang, pieno e vuoto, positivo e negativo, cioè degli opposti, che esiste e dà vita a tutto ciò che ci circonda.





La morbidezza e fluidità dei movimenti ha lo scopo di creare una circolazione energetica continua utile per tutto il nostro organismo. Il mio corso pone molta attenzione alla postura, allo studio del “nostro spazio” e di come ci muoviamo al suo interno, con l’integrazione di esercizi di Qi Gong per affinare il controllo della respirazione e della concentrazione.

La meditazione dinamica del Tai Chi, ottenuta grazie all’esecuzione lenta, morbida, circolare e fluida delle tecniche (movimenti), coadiuvata dalla giusta respirazione ha un effetto benefico sulla nostra consapevolezza, su mobilità ed equilibrio, aiuta la memoria, ed inoltre ci fornisce anche degli strumenti per provare ad affrontare e controllare situazioni quotidiane di stress o agitazione.

