

# 太極拳

O *Tai chi Chuan/Taijiquan – Arte Marcial do Grande Universo* tem comprovação de seus benefícios pelas inúmeras pesquisas realizadas envolvendo seus praticantes e mestres. Nossa *Escola San Zan Shugyo Do* localiza-se no Espaço Wulin/Florianópolis onde praticamos os estilos das Escolas Yang e Chen. Temos um **Núcleo em Blumenau**, no qual é praticado Estilo Yang: Lam Kan/Pequeno Circulo, 13 Forms e 24 movimentos. Em movimentos sequencias suaves e firmes, que se encadeiam um ao outro guiados pelo ritmo profundo e lento da respiração, a prática do Tai Chi Chuan se expande por todo o corpo físico, transformando a condição mental, influenciando na convivência social e no desenvolvimento espiritual. Sua ação beneficia sistemas do corpo inteiro: sistema esquelético, sistema muscular, sistema circulatório, sistema linfático, sistema excretor, sistema endócrino, sistema nervoso, sistema digestivo e órgãos sensoriais. Apurando a percepção corporal através da lentidão e suavidade dos movimentos se desenvolve o autoconhecimento e, conseqüentemente, passa a se perceber melhor nossos sentimentos e senti-los na medida adequada dos acontecimentos discernindo com serenidade sobre nossas condutas cotidianas. O equilíbrio do caminhar praticado no Tai Chi Chuan se projeta na condução da vida pessoal.

*Ethna Thaise Unbehaun*  
*Professora de Artes Orientais/Grupo Wulin*  
*Verão de 2019 - verão*