

LA "FORMA A MANI NUDE": CRITERI DI AUTOVALUTAZIONE

estratto dalla newsletter 2/2012 della Associazione Italiana Cheng Man Ching

Il Tai Chi Chuan offre a chi lo pratica con un certo impegno l'opportunità di un percorso di formazione ricco di continui miglioramenti e di soddisfazioni personali.

L'intervento di un buon Maestro è essenziale non soltanto per insegnare i principi e le regole di esecuzione, ma anche per indicare a ciascuno dei suoi allievi quali sono le direzioni di miglioramento che è utile segua in un certo momento della sua evoluzione. Un contributo importante può essere dato da valutazioni eseguite autonomamente da chi pratica, che sono tra l'altro segno di un suo impegno personale. Cheng Man Ching ha proposto la seguente checklist di autovalutazione.

"Avete:

1. raggiunto uno stato di "relax" ?	<input type="checkbox"/>
2. realizzato il radicamento sul suolo ?	<input type="checkbox"/>
3. mantenuto il coccige allineato con la spina dorsale ?	<input type="checkbox"/>
4. tenuta la testa verticale ?	<input type="checkbox"/>
5. allineata la mano al polso senza irrigidirla (la "bella mano della donna") ?	<input type="checkbox"/>
6. abbassato le vostre spalle ?	<input type="checkbox"/>
7. incavato il vostro torace ?	<input type="checkbox"/>
8. piegato le vostre ginocchia ?	<input type="checkbox"/>
9. eseguito movimenti lenti, fluidi, senza interruzioni ?	<input type="checkbox"/>
10. mosso le braccia in subordine ai movimenti del corpo ?	<input type="checkbox"/>
11. respirato lentamente, inspirando quando muovete in fuori le braccia, ed espirando quando le ritirate ?	<input type="checkbox"/>
12. mantenuta la maggior parte del peso su un piede ?	<input type="checkbox"/>
13. fatto sì che la vostra mente sia cosciente e concentrata sull'esecuzione dell'esercizio, libera da altri pensieri?	<input type="checkbox"/>

Se lo avete fatto, avete realizzato un ottimo inizio nell'apprendimento del Tai Ci Chuan".
