



TAIJIQUAN

Questa disciplina è basata sulle leggi che regolano l'interazione e l'alternarsi di quelli che sono, secondo il pensiero cinese, i due principi base (o poli) dell'universo: YIN, il principio negativo e YANG, il principio positivo e i cui principi sono in perfetta armonia con le leggi naturali: esso può venire praticato come una ginnastica morbida particolarmente indicata per la salute psicofisica dell'individuo e come una forma di meditazione in movimento.

Il Taijiquan è ampiamente praticato in Cina soprattutto per le riconosciute proprietà di mantenimento della salute fisica e mentale dell'essere umano. Attraverso la pratica dei movimenti lenti ed aggraziati che la contraddistinguono, si impara a prendere coscienza del proprio corpo, dell'allineamento della struttura e della propria energia vitale, migliorando il proprio stato di salute fisica, mentale ed interiore.

La scioltezza e il rilassamento devono basarsi su una reale sensazione di forza strutturale; bisogna cercare di estendersi il più possibile, ma senza perdere la connessione interna, che vuol dire che ossa, muscoli, legamenti e tendini lavorano come un'unità. Gli esercizi ed i principi apportano i seguenti vantaggi:

- potenziamento strutturale: tendini, legamenti, articolazioni, ossa e muscoli potenziati al massimo;
- allineamento strutturale: in ogni posizione il miglior allineamento osseo-articolare, che consente la massima efficienza statico-dinamica della struttura scheletrica con il minimo sforzo muscolare;
- coordinazione neuromuscolare: ogni muscolo, legamento, tendine, articolazione che lavora al massimo ed in perfetta armonia funzionale con tutto il resto.
- aumento della consapevolezza corporea (coordinazione neurosensoriale) e presa di coscienza delle relazioni tra corpo, mente ed energia vitale.

Il valore terapeutico del Taijiquan è indiscutibilmente provato. Il movimento dolce e continuo, associato ad una corretta respirazione, induce un livello di attivazione ottimale dell'energia fisica e l'allenamento effettuato in questo modo può essere eseguito a qualunque età e a qualunque grado di preparazione atletica.



TAIJIQUAN

La medicina occidentale ha riscontrato che la pratica di questa disciplina si è dimostrata utile in soggetti affetti da disturbi cardiaci, o addirittura con precedenti di infarto cardiaco, aumenta la concentrazione, contribuisce ad eliminare lo stress e l'ansia, migliora la mobilità articolare, allevia i dolori causati da problemi alla schiena ed alle spalle.

Per questo motivo la sua pratica non ha controindicazioni ed è adatta a donne e uomini e qualsiasi età.

Caruso Nicola pratica il Taijiquan dal 2008 sotto l'insegnamento dei maestri Tony Ligorio e Alessandro D'Oria.

Ha conseguito la Cintura rossa (ultimo livello) di Taijiquan riconosciuta dall'A.s.d. Ligorio Academy nel 2019 ed insegna Taijiquan negli stili Wudang, Chen e Yang (forme a mani nude e con armi), Qi Gong e Tui Shou (applicatività e strategia marziale del Taijiquan).

Continua gli studi della disciplina integrandoli con approfondimenti di altri stili interni di Kung Fu (Baguazhang e XingYiQuan) e nel corso degli anni ha inoltre partecipato a vari seminari di formazione con Maestri di calibro internazionale come il M° George Xu e il M° Flavio Daniele ed il M° Tony Ligorio. E' assistente del M° Alessandro D'Oria

Dopo aver conseguito il Diploma Nazionale di ALLENATORE con inserimento nell'albo nazionale ASI n° 20151080 nel 2015 (uno dei primi 10 in Italia a ricevere il riconoscimento) e il Diploma Nazionale di ISTRUTTORE WUSHU KUNG FU TRADIZIONALE DISCIPLINA TAIJIQUAN con inserimento nell'albo nazionale ASI n° 201810050 nel 1 2018 consegue il Diploma Nazionale di MAESTRO terzo ed ultimo livello di WUSHU KUNG FU TRADIZIONALE DISCIPLINA TAIJIQUAN con inserimento nell'albo nazionale ASI n° 20209326 nel 2022

Coadiuvante come preparatore ed accompagnatore degli agonisti del Dojo Miura partecipanti nel 2014 alle gare di forme e Tui Shou



TAIJIQUAN

all'INTERNATIONAL TAI CHI-KUNG FU CONTENDERS (1 oro, 2 argenti, 1 bronzo). Vince la medaglia d'oro nel 2015 nella categoria pesi medi nella gara di Tui Shou come atleta del Dojo Miura all'INTERNATIONAL TAI CHI-KUNG FU CONTENDERS

Collaboratore del M° Alessandro D'Oria alla stesura di un programma di esercizi di Taijiquan da fare eseguire ai pazienti affetti da Morbo di Parkinson.

In possesso dell'Autorizzazione dell'Utilizzo dei Defibrillatori Semiautomatici Esterni (autorizzazione alla defibrillazione con AED Regione Piemonte n° 41910)

Attualmente insegna Taijiquan presso l'ASD Mambojambo di Carmagnola, presso la SSD PASSO A DUE di San Maurizio Canavese.