

# SOMMARIO

Prefazione	<b>Perché Tai Chi e Postura</b>	9
Capitolo 1		
1.1	<b>Cenni storici</b>	13
	Medicina tradizionale cinese, la nascita del Tai Chi	
1.2	<b>La cultura orientale</b>	16
	Il concetto di Prevenzione (Fang Zhi), di Energia (Qi) e di Vuoto (Wu Chi)	
Capitolo 2	<b>Cosa si intende per Postura</b>	21
Capitolo 3	<b>Il respiro</b>	25
	Come allenarlo e renderlo un valido alleato per la nostra Postura	
Capitolo 4	<b>La saggezza del corpo</b>	31
Capitolo 5	<b>Gli schemi motori</b>	37
	Quelli funzionali e quelli secondari	
Capitolo 6	<b>Le abitudini: quelle buone e quelle cattive</b>	45
	Come riconoscere un comportamento benefico per il Corpo/Mente e come migliorare gli eventuali difetti posturali	
Capitolo 7	<b>Il Tai Chi</b>	53
	e la soluzione quotidiana ai nostri problemi di Postura (dolori muscolari, stress, affaticamento,...)	
Capitolo 8	<b>L'importanza di una Disciplina</b>	95
	(volontà = Yi 意, cuore, intenzione, desiderio) per il benessere quotidiano di Corpo/Mente	
	<b>Riepilogo per la giornata</b>	99
	<b>Riepilogo per il week-end</b>	109
	<b>Sos Tai Chi</b>	126
	<b>Ringraziamenti</b>	137
	<b>Biografia</b>	139
	<b>Glossario</b>	141