Xin Shu 心術

La Scuola di Medicina Classica Cinese

TESI DI DIPLOMA MEDICINA CLASSICA CINESE E QIGONG MEDICO

“Il Corpo, visioni a confronto: *taijiquan* e *gigong* pratiche di Lunga Vita”

RELATORI:
Rosa Brotzu
Gianpaolo Zanardi

CANDIDATA:
Paola Spinoni

Anno Accademico 2025- 2026

Ringrazio i miei Maestri per avermi mostrato la Via e la loro generosità nell'avermi permesso di sbagliare, riprovare, riuscire Ringrazio Cinzia ed Agnese senza le quali questo scritto non avrebbe avuto una forma

Un grazie a me per aver perseverato

Sommario

0. Introduzione 4

Capitolo 1 5

Il corpo in Occidente ed in Oriente 5

1.1 La visione del Corpo in Occidente: da collettivo a frammentario 5

1.2 La visione del corpo in Oriente: yin-yang e Cielo-Terra 8

Capitolo 2 13

Le pratiche corporee: *qigong* e *taijiquan* 13

2.1 Similitudini e Differenze tra le due pratiche 18

Capitolo 3 22

Le Posture Statiche: postura *wuji* e postura *zhan zhuang* o "dell'Albero" 22

3.1 La postura wuji 22

3.2 Postura zhan zhuang o postura "dell'Albero" 26

Capitolo 4 28

Le posture dinamiche *peng, lu, ji, an* 28

Capitolo 5 34

La pratica in pratica 34

5.1 Il praticanteparte 34

5.2 Linsegnante .....

5. Conclusioni..... 35

Bibliografia 37

0. Introduzione

Con questo breve lavoro l'intenzione è quella di evidenziare la basilare differenza tra la visione del corpo in Occidente ed in Oriente. Nell'Occidente il corpo è spesso considerato come un oggetto, materia da correggere, scisso dalla mente e dall'anima, viste come entità superiori e separate. In oriente invece è stato da sempre considerato come specchio di una realtà molto più grande, il macrocosmo, fatta di ritmi e trasformazioni dove il corpo, la mente e l'anima non sono considerati entità separate. In questa visione le pratiche corporee come il *qigong* ed il *taijiquan* entrano a pieno diritto nelle pratiche per raggiungere la salute tanto fisica quanto psichica e sono mezzo d'elezione per la crescita spirituale.

Mettendo a confronto le due pratiche saranno evidenziate le differenze, ma coglieremo soprattutto ciò che le accomuna. Dalle forme statiche di *wuji* e *zhan zhuang* sino alle forme dinamiche vedremo che queste due discipline siano fondamentali per la comprensione delle dinamiche energetiche e di come il corpo possa diventare un potente mezzo di consapevolezza.

Capitolo 1

Il corpo in Occidente ed in Oriente

Il Corpo rappresenta da sempre per l'Uomo il mezzo attraverso cui fa esperienza del mondo. Il Corpo si muove nello spazio, interagisce con esso, attraverso la respirazione e la nutrizione accoglie il mondo al suo interno; l'uso dei sensi ci fa percepire colori, suoni, gusti, odori e sensazioni tattili. Tutto ciò che sperimentiamo attraverso il corpo diventa poi parte della nostra memoria e ci modella come persone.

1.1 La visione del corpo in Occidente: da collettivo a frammentario

Il corpo nella società primitiva era soprattutto uno strumento di sopravvivenza e un segno di appartenenza. Non veniva pensato in modo astratto: era ciò che permetteva di cacciare, costruire, migrare, proteggere il gruppo. Ogni gesto aveva valore perché il corpo era il primo mezzo per stare nel mondo. Nelle comunità antiche il corpo parlava anche attraverso segni, cicatrici, pitture, tatuaggi: raccontava la storia della persona, il suo ruolo, le sue prove. Era un corpo collettivo, legato alla natura e ai ritmi della terra, molto più che a un'idea individuale di identità.

Per Omero, poeta che compose l'Iliade e l'Odissea, il corpo è prima di tutto forza, presenza, vulnerabilità. Nei poemi omerici il corpo non è un concetto astratto: è ciò che permette all'eroe di combattere, soffrire, essere ricordato. È ciò che espone l'uomo al mondo e allo sguardo degli altri. Non è separato dall'anima: è il luogo in cui l'uomo agisce, soffre, vince e perde**.**

*"Prima dell'avvento della filosofia il mondo greco ignorava l'anima e non conosceva il corpo come mero segno fisico di trascendenti significati psichici. I termini "***psiche***" e l'"****soma****" a partire dal V sono già presenti in Omero, ma con significato*

completamente diverso, se non opposto a quello che ad essi assegnerà la filosofia di Platone. Omero con la parola soma indicava solamente il corpo esanime, il cadavere, la salma, non il Corpo vivente che di volta in volta è espresso dall'aspetto e dalla funzione per cui lo si chiama in causa. Nominando le membra, nomina il corpo nelle sue possibilità, nella sua capacità di muoversi nel mondo e di interagire con esso. Per l'uomo omerico l'organo corpo non è sentito come una cosa ma come espressione di una funzione, il cui senso emerge dalla situazione che il corpo di volta in volta assume nel mondo che è poi l'ambito delle sue possibilità. Per Omero il corpo non è separato dall'anima. Per Omero l'Anima è l'occhio che vede, l'orecchio che sente il cuore che batte." (Galimberti, 2013)

Con l'avvento della filosofia, soprattutto in Platone si inizia a delineare una divisione tra corpo sensibile ed anima. Il corpo rappresenta la parte di noi che sente e cambia: ha fame, freddo, emozioni, permette il movimento, è utile perché ci permette di vivere nel mondo, ma può anche distrarci con bisogni e impulsi. L'anima invece è la parte che pensa e cerca la verità.

Inizia così, per l'Occidente, quella divisione tra corpo e spirito che ancora oggi rimane nella nostra cultura, dove la mente assume quella caratteristica di prevalenza su di un corpo relegato a mero contenitore separato dallo spirito, il quale rimane il valore più elevato. Questo è dovuto anche all'influenza della matrice cristiana della cultura in cui viviamo, che ha permeato per millenni la nostra storia: il corpo è visto come fonte di peccato e quindi da mortificare e redimere, fonte di tentazioni, mentre l'anima, lo spirito, sono elevati a valori assoluti, separati da qualsiasi corporeità.

Ogni epoca ha avuto la sua idea di corpo. Negli anni '60 con la nascita della contestazione, dei movimenti pacifisti e la messa in discussione degli schemi rigidi della società, anche il concetto di corpo inizia a cambiare. I giovani protagonisti di

quell'epoca così ricca di novità e alla ricerca di una nuova libertà si avvicinano alle filosofie orientali. La curiosità verso le filosofie buddista, indù e taoista dà alla connotazione di corpo e spirito una nuova luce: la possibilità che il corpo e lo spirito possano essere una sola entità, che l'essere umano non sia costituito da due entità separate ma da una sola, che il corpo non debba essere relegato a un ruolo di comparsa nello sviluppo dell'essere umano, ma che gli spetti una parte da protagonista.

Avvicinandoci ai giorni nostri, soprattutto durante gli anni '80 caratterizzati da uno spiccato spirito di ottimismo economico e di edonismo alla fine della guerra fredda e dalla nascita della cultura di massa, il corpo doveva essere soprattutto performante, produttivo, efficiente, allenato, magro, tonico, scattante. Tutti questi aggettivi identificano il corpo come se fosse una macchina o un oggetto. In quegli anni rampanti, dove la cultura esaltava la performance e il successo sia finanziario che di immagine, il corpo doveva stare al passo.

Arrivando agli anni 2000 con l'avvento prepotente della tecnologia digitale, in un un'era che sta diventando sempre più "artificiale", il corpo diventa qualcosa da mostrare, esibire, un'immagine patinata, omologata, "senza spessore", un'immagine digitale che riduce la tridimensionalità del corpo all'immagine piatta di uno schermo.

Come già espresso precedentemente, nella cultura occidentale, ad ogni epoca, ad ogni fase storica, corrisponde un'immagine del corpo. Quello che è rimasto invariato nel tempo è quella divisione tra corpo e spirito che non si è mai rimarginata.

Anche l'approccio alla malattia, al dolore è molto frammentato. Con una così netta divisione tra corpo e mente, quando il primo smette di funzionare, si rompe o è dolorante, lo si affida alla cura del medico, che, dividendolo in frammenti ancora

più piccoli, ne cura i singoli sintomi, non curandosi dell'intero; e, per quanto riguarda l'anima o lo spirito, sono di competenza alternativamente del prete o dello psicologo. Solo recentemente si è iniziato a cogliere che le due componenti che formano l'essere umano, corpo e spirito, si influenzano a vicenda. Si pensi, ad esempio, a come la funzionalità dell'intestino influenzi il benessere psichico della persona e come aver vissuto un'esperienza traumatica possa riflettersi sul manifestarsi di alcune patologie, come lo stress psichico ed emotivo possa influenzare il corpo nel suo manifestare la malattia e come, al contrario, uno stato di benessere e l'approccio mentale ed emotivo alla malattia possano influenzarne la risoluzione e accelerare i tempi della guarigione. Questa nuova visione ha avvicinato l'uomo occidentale a quelle pratiche corporee orientali quali lo *yoga*, il *taichichuan*, il *qigong* con le quali si crea un ponte tra mente e corpo. Le pratiche meditative hanno avvicinato sempre più persone alla ricerca del benessere.

1.2 La visione del corpo in Oriente: yin-yang e Cielo-Terra

In Oriente, nello specifico nella cultura cinese, questa divisione tra corpo e spirito non si è mai verificata. In una tradizione come quella cinese in cui la filosofia è parte integrante della visione del mondo, della medicina e dell'approccio pratico alla vita, il Corpo e lo Spirito sono due aspetti indissolubili dell'Uomo.

La concezione di corpo fine a sé stesso non è presente nella cultura cinese. Un po' come per Omero, il Corpo non può prescindere dalla sua funzione, dal suo agire nel mondo, dal suo continuo trasformarsi, e non può essere diviso dallo Spirito che lo anima, dall'Energia vitale che lo permea. Per la filosofia cinese e per il taoismo in particolare, l'Uomo è la rappresentazione dell'Universo, un microcosmo che riflette le leggi del macrocosmo; non divide la corporeità delle forme dalla volatilità dello Spirito, l'una e l'altro sono solo manifestazioni di un'unica Energia, il *qi* 氣/気

e per loro natura non possono esistere divisi l'uno dall'altro perché sono movimenti diversi di un'unica realtà. Fondamento di questo pensiero è la nozione di Cielo e Terra, di *yin-yang* e, soprattutto, di *Tao* come origine e fine di tutte le cose.

Parlare di Tao in questo contesto implica affrontare concetti profondi della filosofia taoista che spesso sfuggono a una spiegazione immediata o lineare. Il *Tao*, di per sé, è considerato ineffabile: Laozi, nel *Daodejing* (道德經 / 道德经), afferma che "il Tao che può essere detto non è il *Tao* eterno". Questo significa che qualsiasi tentativo di descrivere il Tao con parole o concetti razionali è parziale e limitato, e che il Tao trascende la capacità delle parole e dei concetti: conoscerlo richiede una pratica interiore, l'osservazione del mondo naturale e l'armonia con il flusso della vita. Dal concetto di *Tao*, di Cielo-Terra e di *yin-yang* (Claude Larre, 2025)[1] si diramano le basi attraverso le quali il pensiero cinese classico guarda all'essere Uomo" e al suo uscire alla vita ed entrare nella morte.

"Il nostro corpo non può essere prodotto che dalla Via e la nostra vita non può che risplendere che dalla Virtù. Colui che si conserva in vita e raggiunge la pienezza dei suoi giorni è colui che, sul fondamento della Virtù, ha fatto risplendere la Via. Non è questa la virtù regale?

Maestosamente egli emerge dall'Indistinto, s'avanza pieno di forza e i Diecimila esseri marciano al suo seguito"

[1] Lo *yin* e lo *yang* sono delle categorie, dei concetti, dei simboli grazie ai quali si possono definire tutti i fenomeni, per osservare il Cosmo e l'Uomo. Rappresentano aspetti concreti del tempo e dello spazio: *Yang* è il Cielo, il Fuoco, il Caldo, la Luce, l'Estate, il movimento, l'iniziativa. *Yin* è la Terra, il Ghiaccio, il Buio, l'Inverno, il riposo all'idea di inattività. *Yin e yang* sono momenti di una singola realtà e la caratterizzano a seconda del punto di vista da cui la si osserva. Il loro ideogramma è l'immagine di una collina dove il lato in ombra è *yin* e il lato al sole è *yang*. Lo *yin-yang* sono legati tra loro da una relazione strettissima: non possono essere indipendenti; anche se opposti l'uno all'altro, si creano a vicenda; quando uno cresce l'altro diminuisce, sono in relazione di trasformazione reciproca e reciproco consumo.
Estratto da "*Huangdi Neijing Lingshu*. La psiche nella tradizione cinese", a cura di Claude Larre, Elisabeth Rochat de la Vallée, traduzione ad opera di Fabrizia Berera, Jaca Book, 2025

(Zhuangzi, 2009)

Essendo l'essere umano l'emanazione di Cielo Terra (Brotzu, 2026)[2], non può ridursi a qualcosa di solo materico, per la natura stessa della sua origine ha bisogno di essere intimamente compenetrato dallo spirito-*shen* (Bottalo, 2013)[3].

Nell'uomo la componente *yin-yang* si manifesta in molteplici aspetti. Per fare alcuni esempi, il corpo fisico è yin, l'Energia che lo anima è *yang*; la parte anteriore nell'uomo è *yin*, quella posteriore *yang*; la destra è *yin*, la sinistra è *yang*; il Sangue *yin*, l'*Energia* che lo vivifica e lo muove è *yang*; i visceri-*fu* sono *yang*, gli organi-*zang* sono *yin* e così via. La continua relazione *yin-yang* fa sì che nel corpo avvengano infinite trasformazioni dell'uno nell'altro e questo continuo movimento è la Vita, la vitalità. La relazione *yin-yang* è esplicitata nei testi classici innumerevoli volte, sia

---

[2] Breve descrizione e spiegazione della costruzione dei caratteri di Cielo 天 e Terra 土:

Nel dizionario Ricci al termine tian possiamo trovare: firmamento, Cielo (opposto a terra), il principio cielo che anima l'universo e che corrisponde al principio yang, il Sovrano del Cielo, divinità, la natura. Indica sia la realtà fisica, che quella metafisica, che sorregge tutto ciò di cui l'Uomo può fare esperienza diretta con i sensi fisici. L'ideogramma è costituito da un tratto orizzontale al di sopra del carattere Uomo, ren, a cui è aggiunta una seconda linea orizzontale. Se aggiungiamo al carattere ren un taglio trasversale, abbiamo il carattere "da" 大, grande nel senso di sommo, eccelso. Con un ulteriore taglio in collo si arriva al carattere "fu" 夫, uomo, e con un ultimo taglio in testa si giunge al carattere "tian" 天, Cielo. Tian sta a mostrare qualcosa di più grande dell'essere umano che lo volge e lo comprende.

Con il termine di Terra (*di*) 土 nella cultura classica cinese, si fa riferimento al pianeta su cui compare la vita, opposto al Cielo *(tian*)天, di natura *yin,* mentre quello è *yang*, sede di permanenza dell'Uomo. Rappresenta l'aspetto materiale dell'esistenza, simbolo di nutrimento e di sostegno. È l'aspetto radicante e fonte da cui attingere le forze vitali

Estratto da "Lezione Punti Finestra del Cielo", Luisa Brotzu, da "Dispensa", Xin Shu, 2026

[3] Lo Spirito, l'ideogramma *shen* 神, è composto di due parti: quella di sinistra vuol dire "venerare, rendere omaggio" e nella grafica antica le due linee orizzontali in alto indicavano il Cielo a cui si rende omaggio. La parte di destra, che dà la fonetica di *shen,* indica "l'elevarsi, l'innalzarsi dell'Uomo verso il Cielo". Il Grande *shen* del Cielo entra e partecipa alla formazione dell'Uomo in quanto partecipa al "suo concepimento" e nell'uomo è il suo *ling*; diventa la sua anima individuale. Ogni individuo è il riflesso del Grande *shen* e il *ling* ne è l'emanazione in ogni individuo.

Estratto da "Il cammino dell'anima in medicina cinese" di Franco Bottalo, Xenia Editore, collana L'altra Scienza, 2013

che si tratti di testi puramente filosofici come, ad esempio, il *Taoteching*, sia che si tratti di testi specificatamente medici come il *Huangdi Neijing*[4].

Tratto dal *Suwen* cap. 5

“ Huangdi disse:

Lo yin-yang è la via del Cielo Terra

Fune maestra e rete dei Diecimila esseri,

Padre e madre dei cambiamenti e delle trasformazioni,

Radicamento ed inizio della vita e della morte ,

Dimora e fulgore degli Spiriti

Ora lo yang accumulato forma il Cielo

Lo yin accumulato forma la Terra

Lo yin è tranquillità, lo yang è movimento.

Lo yang fa nascere lo yin fa crescere.

Lo yang fa morire lo yin sotterra.

Lo yang trasforma i soffi

E lo yin rende perfette lo forme

.....

In queste attività invertite dello yin-yang

consistono le malattie, che sono un’opposizione al movimento naturale.”

(Elisabeth Rochat de la Vallée, 2025)

Nel mondo lo *yin-yang* si caratterizza in qualità particolari di Energia, definita con il

[4] Testo classico della medicina cinese, il *Huangdi Neijing* o “Classico interno dell’Imperatore giallo” racconta i dialoghi tra l’imperatore Giallo, e *Qi*bo medico di corte e mentore dell’imperatore Composto da due volumi il Suwen o “Domande semplici” e il Lingshu o “Perno spirituale” Si ritiene che questi testi che racchiudono il sapere medico conosciuto nell’antichità siano stati redatti in modo sistematico nel II secolo a.C. dopo un lungo periodo di trasmissione orale

termine *qi* (氣/気) (Shu, 2023)[5]. In particolare, nell'Uomo, il *qi* si mostra in molteplici tipologie particolari che, interagendo l'una con l'altra, formano l'organismo. Il *qi* è la base della vita, il suo movimento ritmico ed armonico crea i presupposti della salute, o al contrario lo svilupparsi della malattia. Compito dell'Uomo è cercare di mantenere in sé stesso quell'armonia, quel continuo alternarsi di movimenti e fasi che danno alla vita la sua caratteristica di equilibrio sempre instabile e perciò vitale.

L'uomo è espressione del Cielo e della Terra, e condizione essenziale per il mantenimento della salute; il conseguimento di una lunga vita è cercare di mantenersi aderenti alle sue qualità. Essere attenti all'alternarsi dei ritmi delle stagioni all'esterno diventa così un riflesso dell'alternarsi delle stagioni nell'uomo: la nascita, la crescita, la maturità, l'inizio dell'invecchiamento e la vecchiaia. La caratteristica di ogni stagione, l'essere "zampillante" della primavera, "l'espansione" dell'estate, il "ripiegarsi" dell'autunno, il "raccogliersi" all'interno dell'inverno e la fondamentale presenza di un centro a cui tutto si riferisce e attraverso il quale le trasformazioni possono avvenire, è di vitale importanza affinché l'uomo possa muoversi in relazione a ciò che lo circonda. Da questo rapporto, da questa interazione dipendono la buona salute e l'armonico dispiegarsi delle capacità di ogni essere di esprimere la sua natura.

---

[5] Il *qi* rappresenta la nozione di base della medicina cinese. Il suo ideogramma 氣 nel complesso evoca: aria, emanazione, soffio, alito, la vita che emana. Nella parte inferiore è presente il radicale di riso; in quella superiore il vapore che emana. *È possibile ipotizzare che ciò che passa per il radicale riso fosse piuttosto un pittogramma relativo alle otto direzioni che creano l'universo a partire da divisioni successive yin-yang. Secondo questa interpretazione etimologica (Giulia Boschi) il qi è un elemento etereo, un flusso attivante che pervade le otto direzioni dello spazio. Estratto da "Le 5 sostanze fondamentali, fisiologia, e fisiopatologia", capitolo 3 in "Dispensa", Xin Shu, 2023*

Capitolo 2

Le pratiche corporee: *qigong* e *taijiquan*

L'approccio della Medicina Classica Cinese alla malattia, intesa come disarmonia dello *yin* e dello *yang*, comprende innumerevoli approcci: le tecniche di respirazione, l'agopuntura, la fitoterapia, il massaggio tuina.

La nascita di tecniche di respirazione, meditazione e movimento ha aiutato l'uomo cinese a conseguire l'armonia *yin-yang* e il corpo è sempre stato uno strumento per il raggiungimento della salute Fisica e Spirituale.

Le discipline corporee più conosciute per il raggiungimento della lunga vita e il mantenimento della salute sono il *qigong* 氣功 ed il *taijiquan* 太极拳.


Ideogramma di *qigong*

L'ideogramma qigong è composto da due parti: la parte di destra, gong 功, è il lavoro, che ha la caratteristica della destrezza e della potenza. Infatti l'elemento di sinistra è una squadra da carpentiere, mentre quello di destra è il simbolo di un aratro.

La parte di sinistra qi 氣 è l'Energia, ed è formata da un elemento in basso (ideogramma di riso) e uno in alto (ideogramma di vapore).



Ideogramma di *taijiquan*

Il *taijiquan* (*taijiquan*, 太太极拳) significa letteralmente “pugilato della suprema polarità”. Il termine *tai* 太 indica “supremo” o “grande”, *ji* 极 significa “principio” o “Energia”, mentre *quan* 拳 indica “pugno” o “palmo”.

La nascita delle discipline corporee può essere fatta risalire a quell'innata propensione umana ad approcciarsi al dolore attraverso il tatto. Ad ognuno di noi e famigliare quel gesto di “stiracchiarci” quando ci sentiamo particolarmente in tensione, di muovere il capo da una parte all‘altra se ci sentiamo con la cervicale” bloccata”, di sbuffare se infastiditi, di sospirare se abbiamo un senso di pesantezza nel petto o semplicemente di tirare un respiro di sollievo o di trattenere il respiro di fronte ad una situazione che ci crea disagio, apprensione o paura. Il corpo reagisce istintivamente alle situazioni che affrontiamo e non sempre reagiamo alla situazione in cui ci troviamo nel modo migliore. Il respiro si modifica, il corpo attua tutta una serie di micro-aggiustamenti ed ecco che ci poniamo di fronte al mondo in modo più o meno consono alla situazione che stiamo vivendo, sia essa fisica od emotiva.

Quello che in origine poteva essere un tentativo istintivo per mantenere la salute, si è trasformato con il tempo in esercizi specifici per affrontare specifiche problematiche.

La pratica costante ha permesso ai maestri dell'antichità di diventare consapevoli

dei movimenti energetici all'interno dell'Uomo e di come essi percorressero delle vie preferenziali nel Corpo (i meridiani della medicina classica cinese) di come lungo queste linee, queste strade percorse dal *qi* ci fossero dei luoghi, dei punti, dei varchi, che potevano essere usati per influenzare il flusso del qi all'interno del corpo e di come la puntura di questi punti avesse riverberi anche molto distanti dal punto di origine.

La medicina cinese basa le sue osservazioni a partire dal corpo vivente e non dalla dissezione dei cadaveri. È quindi fondamentale l'osservazione del corpo nell'ottica dei movimenti del *qi* al suo interno e delle relazioni tra interno ed esterno. Ecco così che i movimenti istintivi dell'uomo sono diventati, con l'osservazione e lo studio consapevole, delle sequenze di movimenti che possono essere eseguiti di volta in volta per affrontare determinati squilibri e disarmonie. Queste sequenze vengono denominate "forme".

Nell'antichità, queste tecniche sono state associate a pratiche sciamaniche: solo lo sciamano era in grado di connettere il mondo tangibile con gli spiriti e di curare così le malattie. Con lo strutturarsi della pratica medica, questi rituali sono diventati a tutti gli effetti pratiche curative e di prevenzione delle malattie.

Nei reperti archeologici degli scavi del sito di Mawangdui risalenti alla dinastia Han (II secolo avanti Cristo) sono stati rinvenute delle rappresentazioni di movimenti a prova della popolarità di queste pratiche anche in epoca cosi remota.

Inizialmente furono tecniche di respirazione abbinate a semplici movimenti del corpo chiamate *daoyin* (guidare e condurre), solo recentemente a queste pratiche è stato dato il nome di *qigong* "lavoro con l'Energia "



Figura 1Drappo ritrovato nel sito di Mawangdi

Il *taijiquan* invece ha origini più nebulose e nasce come arte marziale. Si può far risalire la nascita di alcuni stili marziali simili al taijiquan durante la dinastia Tang (618-907 d. C) e la sistematizzazione dell'arte marziale madre dell'odierno taijiquan fu raggiunta durante la rinascita Ming. Gli individui che praticavano questi stili di combattimento erano principalmente contadini poco istruiti che studiavano queste arti marziali al fine di ottenere lavori nell'ambito di quella che oggi chiameremmo sicurezza. Erano essenzialmente guardie del corpo di persone di ceto più elevato, fornivano la scorta alle carovane e proteggevano i palazzi della nobiltà. In Cina le persone che avevano un certo grado di istruzione tendevano a disprezzare gli artisti marziali che venivano considerati soggetti di basso livello.

Sebbene tra la gente del popolino circolassero leggende che parlavano di arti marziali basate sul principio *yin-yang* e su alcune idee taoiste e si narrasse di grandi guerrieri che riuscivano a spostare persone e cose senza il minimo sforzo, si deve arrivare agli anni '40 del 1800 affinché questa arte diventasse più conosciuta.

Uno dei padri del *taijiquan* è Yangluchan vissuto durante la dinastia Qin. Si ritiene

che maestro giunse a Pechino come insegnante di arti marziali presso il corpo di guardia dell'imperatore e si guadagnò l'appellativo di "*yang* l'invincibile". La sua arte fu conosciuta con il nome di *taijiquan* e la sua fama si diffuse rapidamente. Nacquero scuole che presero il nome dei vari maestri e i vari stili di pratica portano ancora oggi il nome della famiglia d'origine, dando vita ad un lignaggio che si tramanda da maestro ad allievo sino ai giorni nostri. Le varie scuole hanno dato vita a particolari stili che differiscono tra loro per l'esecuzione tecnica delle forme, cio che le accomuna tutte sono i principi energetici che ne costituiscono le basi.

Coloro che seguivano gli insegnamenti del Maestro Yangluchan compresero quanto fosse difficile acquisire determinate abilità poiché richiedevano un lungo percorso di apprendimento al fine di "riprogrammare" le risposte del corpo di fronte agli avversari.

Ma quali erano le capacità che destavano tanta meraviglia e perché erano così difficili da padroneggiare? Si trattava della capacità di sconfiggere il "forte e duro" avvalendosi del "debole e morbido", esattamente come i classici taoisti avevano sempre sostenuto. Ecco, quindi, che anche il taijiquan può a tutti gli effetti dirsi figlio della filosofia taoista e della scuola dello *yin-yang*.



Figura 2 Praticanti di arti marziali dei primi del 1900 a Pechino

2.1 Similitudini e Differenze tra le due pratiche

Il maestro Jeffrey Yuen[6] dice che il *qigong* può essere *taijiquan*, ma che il *taijiquan* non può essere *qigong*. Cosa intende dire con questa affermazione?

Le due pratiche differiscono tra di loro per la diversa "intenzione" che risiede alla base di ciascuna. Quando si parla di intenzione, ci si riferisce al termine *yi*[7].

Nel *qigong* e nel *taijiquan,* il concetto di *yi* si trasferisce alla mente intenzionale, la capacità di dirigere l'Energia attraverso l'attenzione. È uno dei concetti più importanti della pratica interna: senza *yi*, il movimento è vuoto; con *yi*, il movimento diventa vivo, radicato, efficace. Lo *yi* è la capacità di saper dirigere il gesto, senza irrigidirsi, ma al contrario mantenendo una morbidezza che collega ogni movimento. La capacità di dirigere il *qi* dove si vuole sia all'interno che all'esterno:

"Dove va lo *yi,* il *qi* fluisce"

Il *qigong* può essere praticato con diverse direzioni o intenzioni:

- Medica: dove si cerca di dirigere il *qi* rispetto a determinati Organi o Meridiani;
- Marziale: dove la pratica mira a sbilanciare l'avversario e/o a coltivare un tipo di forza esplosiva nel corpo come nella pratica del *taijiquan* di scuola *yang*;

---

[6] Jeffrey C. Yuen è uno dei più autorevoli maestri contemporanei della medicina tradizionale cinese, appartenente alla tradizione taoista della Scuola Yu *Qi*ng Huang Lao. Nato negli Stati Uniti da famiglia cinese, è considerato un trasmettitore diretto di insegnamenti antichi, soprattutto nei campi dell'agopuntura classica, della fitoterapia e della filosofia taoista. Fin dagli anni '80 ha iniziato a insegnare in Europa e negli Stati Uniti, diventando una figura di riferimento per medici, terapeuti e studiosi. La sua particolarità è l'approccio profondamente spirituale e simbolico alla medicina cinese: per Yuen, il corpo, il *qi* e lo shen sono parti di un'unica dinamica che coinvolge la vita fisica, emotiva e interiore.

[7] *Con intenzione si intende il pensiero che si fa azione, la capacità di concentrazione della mente su quello che si sta facendo è un prolungamento dello shen del cuore. Infatti, nell'ideogramma è presente alla base il radicale di Cuore. È la piena consapevolezza. Con yi si intende anche la strutturazione delle idee quando il pensiero si fa nitido e chiaro.*

- Spirituale: per avere migliore accesso al *Tao* o una miglior concentrazione della mente; può indirizzarsi, a seconda della forma praticata, su particolari tipologie di *qi*;

- *weiqi* ossia "Energia difensiva" per esempio attraverso la pratica della "forma dei *yijinjing*";
- *yingqi* ossia "Energia nutritiva" con la pratica, ad esempio, del Gioco dei 5 animali;
- *yuanqi*, ossia "Energia originaria", con la pratica, ad esempio, del *Baduanjing*,

Può aver diverse modalità di esecuzione da seduti, sdraiati in movimento, Le forme di *qigong* possono assumere sfumature di esecuzione differenti dando alla pratica un'estrema accuratezza e precisione nell'approccio alla malattia, alla prevenzione e alla coltivazione personale.

Per quanto riguarda il taijiquan, esso ha come intenzione principale quella marziale, di attacco-difesa, nonché lo sviluppo della forza. Non si tratta di una forza muscolare reattiva, frutto di un corpo che si muove per contrastare quasi in moto autonomo un attacco. Si tratta di una forza "interna" consapevole. A differenza della forza muscolare, con la forza interna avviene un rilascio di forza concentrata chiamata *jin*. Si tratta di una forza addestrata, controllata, usata appunto con intenzione precisa e puntuale.

Il *taijiquan* può essere anche inteso come lavoro utile alla coltivazione di un corpo sano che porti ad una lunga vita soprattutto se l'intenzione della pratica è rivolta al benessere risultato di una buona circolazione del *qi* nel corpo, eliminando quei blocchi al fluire dell'Energia dovuti a contratture muscolare. A seconda dell'età, la

pratica può assumere aspetti e sfumature diversi: così, ad esempio, in un praticante più giovane si avrà una pratica più *yang*, caratterizzata da forza ed esplosività, con movimenti della forma più "bassi", più vicini al suolo, calci più ampi, pugni più esplosivi, ad assecondare. Con l'avanzare dell'età la pratica può diventare meno esplosiva, all'apparenza più pacata, più meditativa, senza per questo perdere di efficacia, anzi, gli anni di applicazione avranno fatto raggiungere al praticante livelli di forza interna molto elevati.

Nonostante le differenze appena evidenziate, a mio avviso e per la mia esperienza personale, una buona e solida pratica di *qigong* è fondamentale per sviluppare una buona pratica di *taijiquan*. Imparare a percepire il *qi* nel corpo, percepire il suo movimento aiuta a saper meglio direzionare l'Energia, a cogliere i vuoti e i pieni e quindi a saper approfittare di questi per sbilanciare l'avversario senza usare la forza.

Si tenga conto che sia il *qigong* che il *taijiquan* possono essere praticati in distinte modalità: statica e dinamica

Per il principiante, ma anche per il praticante avanzato, le posture più efficaci, e allo stesso tempo più difficili da comprendere, sono quelle apparentemente statiche, "dove non succede nulla". Lo stare fermi, infatti, nell'apparente immobilità, è una delle posture più complesse.

Nell'immobilità della postura ci abituiamo a raggiungere quello stato di rilassamento, che, una volta raggiunto, aiuta la circolazione libera del qi nel corpo.

"Una delle idee fondanti del taichichuan è il rilassamento, che non va confuso con il "collassamento" della struttura/postura. Il rilassamento, infatti, non equivale ad un'interruzione nel flusso dell'Energia, bensì a un rilascio delle tensioni senza che ci sia uno svuotamento interno."

(Bellone, 2023)

In realtà “rilassare” il corpo non è così semplice, dopo pochi minuti, o addirittura secondi, tutto inizia ad irrigidirsi: le spalle si “alzano”, il viso si indurisce nei lineamenti, la mente inizia a protestare, l'impazienza di muoversi si fa pressante. Non siamo più abituati a stare nella presenza di un corpo che non si muove, senza aspettarci alcunché.

Ci vogliono allenamento e pazienza, non a caso il qigong così come il taijiquan sono chiamate arti e come qualsiasi arte vanno coltivati con dedizione e disciplina.

Capitolo 3

Le Posture Statiche: postura *wuji* e postura *zhan zhuang* o "dell'Albero"

Una delle posture più importanti, tanto per il *qigong* che per il *taijiquan*, è la postura "*wuji*", essa rappresenta il punto di partenza di svariate forme, dove per forma si intende una sequenza codificata di movimenti alla cui esecuzione ci si deve attenere fedelmente.

3.1 La postura wuji

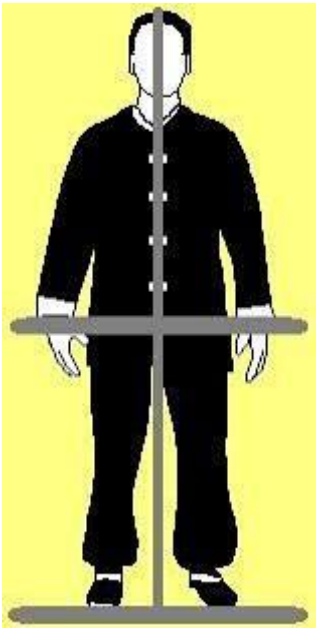


Figura 3 Immagine della postura wuji

La postura "*wuji*" viene eseguita come di seguito indicato:

-Piedi alla larghezza delle spalle, ben appoggiati al suolo per stimolare il punto *yongquan* Ki1 "Fontana Zampillante" (Corradin, 3 febbraio 2024)[8].

[8] *yongquan* Ki1 "Fontana Zampillante". Primo punto del meridiano del Rene, Organo che rappresenta la nostra radice, la base forte che radica la nostra vita: "Nell'analogia dell'albero è la radice, il tronco centrale che sorregge i rami e le foglie. Questo punto è l'unico sulla pianta del piede ed è per la medicina cinese il punto che determina l'accettazione del contratto che chiamiamo vita"

-Caviglie “sbloccate” e ginocchia leggermente flesse, per dare morbidezza alle gambe permettendo al *qi* di muoversi in senso bidirezionale, sia in alto che in basso. Vengono così attivati i punti *shu* antichi di cui si parlerà più avanti (Maciocia)[9].

-Bacino rilassato in modo da raggiungere una leggera retroversione[10];

-Torace leggermente incavato cercando di togliere tensione a livello della cassa toracica. Ciò permette l’attivazione del punto *shanzong* VC17 denominato “Centro del Petto”[11];

-Le spalle e muscoli del tratto cervicale non in tensione: la mancata tensione in

[9] punti *shu* antichi: collocati in prossimità delle articolazioni di caviglie, ginocchia, polsi e gomiti, i punti *shu* sono un sistema di punti di agopuntura. Per illustrare la natura dei punti *shu* antichi, si paragona la sezione di un canale che scorre dalle dita dei piedi alle ginocchia e dalle dita delle mani ai gomiti a un fiume che, iniziando da un punto “pozzo” collocato sulla punta delle dita di mani e piedi, diventa sempre più ampio sino a terminare nel punto “mare” situato in prossimità di ginocchia e gomiti. Il corso del canale cresce progressivamente in larghezza e profondità. Avere caviglie, ginocchia, polsi e gomiti non in tensione permette al *qi*, che qui scorre “più in superficie”, di fluire più liberamente. Essendo queste porzioni di meridiano “più superficiali”, sono più in contatto con l’ambiente, sono più influenzate dal ciclo delle stagioni ed attraverso di esse anche noi possiamo essere più in contatto ed in accordo con l’esterno.

[10] il concetto di anca si espande a tutta la regione pelvica. Nei manuali di *taichichuan* ci si riferisce a questa zona con il nome di è *yao*, zona che comprende il basso ventre e la zona lombo-sacrale, e *kua* che comprende sia la parte anteriore del bacino che le due teste femorali nel ponte di unione con le anche. Il bacino contiene l’Energia originaria *jing*. Il *jing*, l’Essenza, espressione più *yin* dell’Energia nell’uomo, costituisce le fondamenta dell’essere. Nell’individuo è l’unione delle energie, delle essenze *jing* dei genitori al momento dell’atto sessuale. Il *jing* si fa particolare di ogni essere vivente, dandoci le specificità, è ciò che rende unico ogni individuo. È ciò che rende possibile lo sviluppo del feto durante la gravidanza. Si distinguono in “*jing* dell’Anteriore al Cielo” i “*jing* del Posteriore al Cielo”. Anteriore al Cielo perché anteriore alla nascita dell’individuo, ed è essenziale al sopraggiungere e al dimorare dello *shen* nell’Uomo. Senza la presenza degli Spiriti, dello *shen*, non è possibile il dispiegarsi della vita. Il *jing* è lo yin che permette allo *yang*, allo *shen* di ancorarsi all’interno dell’essere uomo. Il *jing* dell’anteriore al cielo non può essere alimentato durante il corso della vita. È come un tesoretto che ci viene affidato e che sta a noi conservare ed evitare di sperperare. Il *jing* del Posteriore al Cielo è quello acquisito con la trasformazione degli alimenti, non solo, ma anche di tutte quelle esperienze che danno gusto alla vita come le relazioni, lo stare in natura, le immagini che vediamo, la musica che ascoltiamo, le emozioni che viviamo. Tutto ciò che sperimentiamo entra nel novero della “nutrizione” e va a nutrire il nostro *jing* Posteriore al Cielo. Più questo nutrimento è buono più si riesce a conservare, a non utilizzare il *jing* acquisito.

[11] il punto VC 17 *shanzong,* “Centro del Petto”, è un punto importante per tonificare il *qi*: lo regola e lo disperde. Lo sterno, osso piatto posizionato nella parte anteriore centrale del torace, costituito da tessuto osseo spugnoso, riccamente vascolarizzato e ricco di midollo osseo, è collegato alle coste da una struttura cartilaginea a formare la gabbia toracica che prende parte ai movimenti respiratori. Gabbia toracica che custodisce Cuore e Polmoni, casa di *zhongqi* l’Energia del petto.

questa zona aiuta l'apertura delle "Finestre del Cielo"[12];

-sommità del capo eretta come se fosse leggermente attirata verso l'alto, sospesa ad un filo invisibile ancorato nel cielo per stimolare *baihui* VG20 anche detto "Cento Riunioni"[13];

Contemporaneamente, la postura richiede che si crei uno spazio nel cavo ascellare per liberare il punto *jiquan* Ht1, anche detto "Sorgente Suprema" che le braccia rimangano distese lungo i fianchi con gomiti e polsi rilassati, e che le mani, con i palmi rivolti verso il corpo, siano attive e presenti. A questo punto, il punto 8 del meridiano del Pericardio*, laogong,* diventa attivo[14].

Nel manuale *Taijiquan Lun* "Discussione sulla teoria del *Taijiquan*" di Wang Zongyue, la postura è così descritta*:*

"Lascia che la forza interna si elevi senza sforzo sulla sommità del capo, fai affondare l'Energia vitale nel dantian, non inclinarsi e non sbilanciarsi. Apparire e scomparire inaspettatamente"

(Bellone, 2023)

La parola "*dantian*" è stata tradotta in molti modi tra i quali "Campo del Cinabro", "campo dell'elisir", "mare del *qi*". La traduzione richiama l'idea di luoghi in cui viene coltivato qualcosa di prezioso. Il termine dantian è associato, infatti, alle pratiche

---

[12] punti Finestra del Cielo collocati nel tratto cervicale posteriore ed anteriore descritti nel capitolo 21 del *Lingshu*. Questi punti hanno principalmente le funzioni di regolare l'ascesa e la discesa del *qi* da e verso il collo, favoriscono l'ascesa del *qi* puro verso la testa, permettono l'arrivo dello *yang* puro di Stomaco agli Orifizi, permettono l'arrivo dell'Energia del Cielo dagli Orifizi al Diaframma e quindi agli arti. Il collo è ponte di collegamento tra il cranio e la cavità toracica.

[13] *Baihui* VG 20 "le Cento Riunioni" "punto di convergenza dei canali *yang*, dei meridiani *dumai,* Vescica, Vescica Biliare, Triplice Riscaldatore e Fegato che, unico dei canali *yin* ad arrivare alla sommità del capo, lo raggiunge con un ramo interno. Può sia espellere l'eccesso di *yang* dalla testa sia favorirne l'ascesa. Punto di connessione con il Cielo.

[14] *Laogong* Pc8 "Palazzo del Lavoro", situato a centro del palmo della mano, punto di contatto con l'esterno, molto utile per disperdere gli eccessi, ci permette anche di "prendere" dall'esterno. Legato al Cuore, il Pericardio, suo emissario, mette il Cuore Imperatore in relazione con il mondo e il mondo in relazione con Cuore.

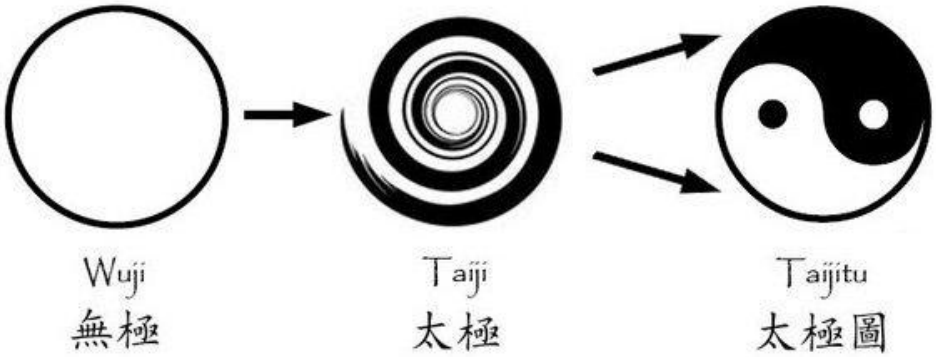
alchemiche di trasformazione dei metalli. Per quanto riguarda la pratica del *qigong* e del *taijiquan*, si riferisce alla coltivazione dell'Energia interna, alla capacità di trasmutare il *jing* in *qi* e il *qi* in *shen*, attuando un processo alchemico. I dantian sono tre. Inferiore nella zona del bacino che racchiude il *jing,* il *dantian* Medio situato nella zona del torace che contiene il *qi* e il *dantian* Superiore situato nella zona della testa che racchiude lo *shen*.

La corretta esecuzione di "*wuji*" tende a far affondare il *qi* nel *dantian* Inferiore creando una connessione con il Cielo e al contempo un forte radicamento alla Terra, donando contemporaneamente al corpo leggerezza e senso di unità.

Nonostante la staticità della postura, il *qi* fluisce senza ostacoli permeando il corpo in ogni suo punto, vivificandolo; rappresenta la massima espressione del potenziale che può essere espresso ed allo stesso tempo, non si è ancora espresso, in sintesi: l'Energia indifferenziata dell'Universo.

Non appena inizia il "primo" movimento della forma, ecco che appare l'*Energia* differenziata (*taiji*) in quanto inizia l'alternanza *yin-yang* (*taijitu*) e si può sperimentare fisicamente uno dei concetti fondamentali del Taoismo.

Di seguito una rappresentazione grafica di questa trasformazione energetica.



3.2 Postura zhan zhuang o postura "dell'Albero"

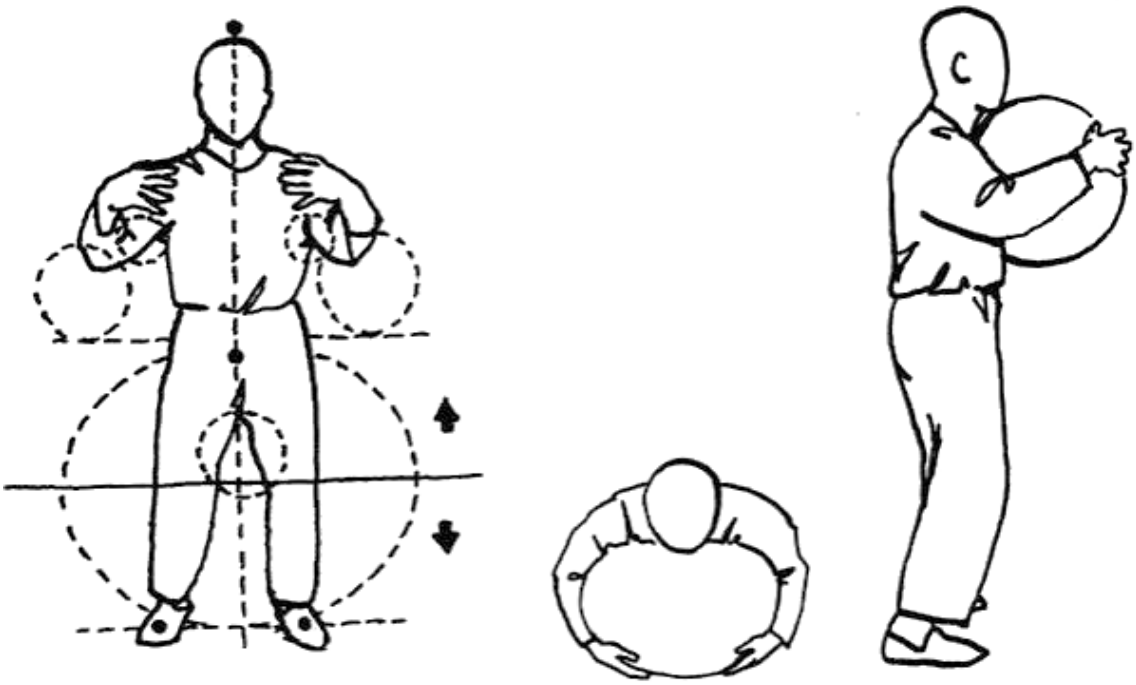


Figura 4 Immagine postura zhan zhuang

Nella postura *zhan zhuang* o postura "dell'Albero", utilizzata nelle forme di *qigong*, il punto di partenza è ancora la postura *wuji* come sopra illustrata, alla quale si aggiungono le braccia posizionate come ad abbracciare un grande albero. Gli effetti conseguiti sono diversi in base all'altezza delle braccia rispetto al tronco del nostro albero immaginario, si potrà avere:
- Accumulo e concentrazione del *qi* se le braccia sono posizionate a livello dell'addome, ciò permette di stimolare i punti di agopuntura *guanyuan* - VC 4 "barriera dello *yuanqi*" e *qihai* - VC 6 "Mare del *qi*" (Maciocia)[15].

[15] - VC 4 *guanyuan* "Barriera dello *yuanqi*": situato a 3 *cun* al di sotto dell'ombelico, una delle funzioni di questo punto è quella di nutre lo *yin*.

- VC 6 *qihai* "mare del *qi*" situato 1 cun sotto l'ombelico, una delle funzioni del punto è quella di tonificare il *qi* e lo *yang*. Tonifica yuan*qi* e lo *yang* di Rene.

Nella pratica di *qi*gong e taijiquan la zona compresa tra questi due punti è molto importante perché è riferita al *dantian* Inferiore. Dalle caratteristiche dei punti si può cogliere la dinamica *yin-yang* di questa zona.

- Movimentazione del *qi* quando le braccia sono a livello della linea dei capezzoli, ciò permette di stimolare il punto di agopuntura CV17.

- Esteriorizzazione del *qi* se le mani sono a livello della fronte con i palmi rivolti verso l'esterno in corrispondenza del punto *yintang* (Maciocia)[16].

Queste tre posture richiamano al concetto indicati pocanzi di dantian poiché hanno come risonanza il lavoro sui tre aspetti dell'Energia: di *jing-qi-shen*.

Esiste un'ulteriore postura delle braccia, presente solo in alcune forme di *qigong*, dove queste sono posizionate sopra il capo con le punte delle dita rivolte alla sommità della testa; ciò permette di convogliare l'Energi*a* al punto di agopuntura GV20 *baihu* (per maggiori spiegazioni riferisci alla nota 13).

Il *taijiquan* predilige la prima e la seconda postura (accumulo e movimentazione), ciò permette di accumulare il *qi* nel *dantian* Inferiore e medio così da avere maggior forza interna.

Dall'illustrazione di queste due posture si può cogliere l'importanza che hanno per lo sviluppo di una buona pratica. I punti sollecitati aiutano a consolidare basi forti dalle quali l'Energia può salire verso l'alto, raccogliersi e concentrarsi nel ventre, arrivare al petto dando la capacità al corpo di espandersi, raggiungere la sommità del capo e connettersi al Cielo.

Durante la pratica quest'area dovrebbe riscaldarsi. Il Calore permette la trasformazione del *jing*, *yin*, in yuan*qi*, *yang*.

[16] *yintang* EX-HN3 "Sala del Sigillo", posizionato tra le sopracciglia, una delle funzioni del punto è quella di calmare lo *shen*.

Capitolo 4

Le posture dinamiche: sequenza preparatoria alla forma di *taijiquan* e sequenza *peng, lu, ji, an*

Le posture dinamiche possono coinvolgere il movimento di braccia, mani e gambe. Si possono praticare restando "sul posto" o effettuando un passo o una camminata.

La messa in movimento del corpo permette di lavorare intenzionalmente con il *qi*, dirigendolo, a seconda del movimento eseguito, lungo il percorso dei meridiani, di direzionarlo verso il basso, l'alto, l'interno o l'esterno.

Un esempio di come può essere una sequenza dinamica è la forma insegnata dal maestro Jeffrey Yuen nel "*taiji qigong*" che è apparentemente molto semplice; infatti, coinvolge il movimento delle braccia e delle mani senza eseguire dei passi[17].

La sequenza prende l'avvio dalla posizione *wuji*: da questa posizione le braccia si alzano lateralmente, a livello delle spalle, le mani si distendono verso l'esterno a liberare *qi*. Le braccia poi convergono frontalmente, con il palmo della mano rivolto verso il basso. Arrivate al centro, incrociando i polsi si raccoglie con un movimento centripeto il *qi* verso il centro. Le braccia ritornano in basso alla posizione di partenza. La sequenza prosegue con una serie di aperture in avanti, laterali e in alto. Molto importante è la posizione del palmo della mano che può avere il palmo rivolto verso il basso, enfatizzando la funzione di raccolta, rivolto verso l'alto ad enfatizzare la funzione di espansione o chiuso a pugno ad enfatizzare la funzione di

[17] Per ulteriori riferimenti e lucidazioni a riguardo si consiglia il seminario "*taiji qigong* presso l'AMSA di Roma a cura della dr.ssa Rosa Brotzu aprile 2011 edizioni Xin Shu

concentrazione del *qi*.

Al movimento si dovrebbe abbinare la respirazione, dove in fase di inspirazione viene emesso il suono *heng* e in fase espiratoria il suono *he*; contemporaneamente si attiva la microcircolazione celeste, con la quale in fase inspiratoria il *qi* sale lungo la spina dorsale, arrivando alla sommità del capo, ed in fase espiratoria discende lungo la parte frontale e centrale del corpo. L'attivazione del microcircolo celeste attiva i canali straordinari Vaco Governatore e Vaso Concezione.

La sequenza coinvolge poi la torsione del busto a destra e a sinistra, la mano destra che accoglie la sinistra davanti al *dantian* Inferiore che comprende i punti VC 4 e VC 6 situati nell'addome, il movimento rotatorio permette di attivare il punto del meridiano Vaso Governatore 4 "*mingmen*" collocato nella zona lombare[18]. L'azione meccanica di torsione che coinvolge i muscoli paravertebrali lungo la colonna stimola tutti i punti *shu* del dorso[19]. La forma adesso ci "porta" verso il basso con il busto che si flette e le braccia che raggiungono i piedi. Si risale poi verso il tronco. Con questo movimento di risalita si convoglia il *qi* della Terra al centro del petto. Le braccia poi si dividono a ritmo alternato, una in basso, una in alto, separando il *qi* nelle due direzioni alto-basso. Nella fase di transizione si attua una riunione del *qi* a livello del dantian centrale. A chiusura della forma le braccia ritornano alla posizione iniziale di *wuji*.

La forma di camminata del *taijiquan* permette di raccogliere *qi* dalla Terra. Nell'eseguire il passo si enfatizza l'appoggio del tallone per dare maggior radicamento, i piedi non devono essere posti su una linea retta, ma leggermente più aperti con il piede posteriore aperto a 45 gradi. Nella camminata il peso del corpo

[18] *Situato nella regione lombare, sulla linea mediana posteriore. Tonifica lo yin dei Reni e riscalda, yuanqi. Il Fuoco del mingmen è correlato con il jing dell'Anteriore al Cielo. È il Fuoco fisiologico del corpo, esso fornisce il Calore essenziale per tutti i processi fisiologici. È l'aspetto yang dei Reni mentre il jing ne rappresenta l'aspetto yin.*

[19] Posizionati lungo la colonna vertebrale, essi trasportano il *qi* agli Organi. Veicolano lo yuan*qi* verso gli Organi.

viene posto alternativamente da un piede all'altro così da permettere la transizione del peso da una gamba all'altra. La gamba piena sulla quale si posiziona il corpo è *yin*, quella vuota è *yang*, la relazione *yin-yang* dà luogo al movimento, alla possibilità di eseguire il passo.

Si collega poi il movimento delle braccia eseguendo la sequenza *peng, lu, ji, an*.

Essendo un'arte marziale, *peng, lu, ji, an* rappresentano 4 modalità di rapportarsi all'avversario:

- *peng* è "parare un colpo aderendo"; è associato all'idea di qualcosa che si espande sino a aderire o a penetrare nell'avversario. Gli attributi di *peng* sono elasticità ed espansione basata sulla forza interna *jin*;
- *lu* "allontanare l'avversario aderendo" o "ritirarsi ruotando". Questo tipo di forza è "morbida" all'interno e "dura" all'esterno così da poter usare la forza dell'avversario deviandola;
- *ji* "spingere in avanti" questa forza è potente ed acuta, l'intento è di usare la forza *jin*, la forza interna una forza non muscolare, direttamente verso l'avversario;
- *an*, "premere in basso mentre si respinge". Questo movimento ha due fasi: la prima, dove si controlla la forza e la spinta dell'avversario dirigendole verso il basso, e la seconda, che sfrutta lo sbilanciamento creato dalla deviazione della spinta per spingerlo via e colpirlo.

I movimenti sono molto semplici esternamente, ma sviluppano una forza interna molto forte.

Questa sequenza è anche chiamata "4 angoli" perché simboleggia le quattro direzioni dello spazio: *peng* il Nord. *lu* in Sud, **ji** l'Est e *an* l'Ovest.

L'esecuzione della forma apparentemente lenta non deve trarre in inganno poiché nelle applicazioni marziali delle forme si può rimanere fermi ed essere in grado di

muoversi o mutare posizione in qualsiasi momento. Durante il movimento si dovrebbe mantenere una quiete interiore che si manifesta all'esterno con una grande forza esplosiva.

"I movimenti e le trasformazioni nascono da uno stato di immobilità"

(Zongyue)

"il potere è come contrazione di una balestra; la tempestività è come lo scoccare del dardo"

"Coloro che sono in grado di conformarsi alle trasformazioni e ai mutamenti nel nemico per ottenere la vittoria, vengono chiamati santi"

(Zu, 2021)

A conclusione di questa breve spiegazione di alcune delle forme dinamiche di *qigong* e *taijiquan* si può cogliere come la loro esecuzione con l'alternarsi di chiusure e aperture, il ruotare a destra e a sinistra, l'andare in alto o basso, il camminare, il ruotare di lato, lo spingere in avanti e l'assecondare i movimenti dell'avversario diano a chi le pratica la possibilità di sperimentare la dinamica *yin-yang* che tutto rende possibile nel mondo delle forme. Inoltre, il lavoro di concentrazione del *qi* nei vari *dantian* aiuta a consolidare l'Energia del corpo rendendolo più forte e solido. Il corpo si trasforma in strumento attivo di sperimentazione.

5. La pratica in pratica

5.1 Il praticante

Nella medicina classica cinese ci sono diverse modalità di curare o prevenire la malattia alcune prevedono l'intervento diretto del terapeuta come nell'agopuntura ed il tuina altre come la dietetica, il *qigong* e il *taijiquan* prevedono la partecipazione attiva della persona. In questo contesto non mi riferirò alla persona che pratica con il termine di "paziente" perché non necessariamente chi si approccia alla pratica lo fa perché malato. Spesso si tratta persone curiose che hanno visto qualche video sul web, o hanno partecipato a dimostrazioni in qualche fiera del benessere. Chi si avvicina al *qigong* o al *taijiquan* crede spesso si tratti solamente di eseguire una bella coreografia, lenta e priva di sforzo, perlopiù adatta a persone "di una certa età", dove non si fa fatica, dove ci si rilassa. Dopo le prime lezioni queste persone rimangono stupite dalla "fatica" che la pratica richiede.

Si tende a tralasciare il fatto che la pratica presuppone un corpo allenato a sostenere le varie posture che costituiscono le forme. Quanto appena detto può sembrare in contrasto con quello detto nei capitoli precedenti dove si faceva riferimento al "rilassamento del corpo", ma non bisogna confondere il rilassamento con la mancanza di tono muscolare. Una buona base muscolare che sostenga la struttura è fondamentale per l'esecuzione corretta delle varie posture che possono, a volte essere mantenute per parecchi minuti.

Anche l'atteggiamento mentale è fondamentale al buon esito della pratica. La mente dovrebbe essere concentrata sul qui ed ora, non distratta da pensieri intrusivi, in ascolto di quello che sta succedendo al corpo e nel corpo. La capacità di concentrazione è un'abilità che si allena, inizialmente il praticante potrebbe trovare molto difficile stare concentrato sui movimenti del corpo anche per un periodo di tempo breve. Ci sono persone che per uscire da questa difficoltà inizieranno a fare domande, a fermarsi per andare a bere o a distrarsi guardandosi attorno. Con il tempo la pratica si farà più attenta e si riuscirà a prestare più attenzione a quello che sta avvenendo al interno.

Il *qigong* e il *taijiquan* sono pratiche "di relazione", quindi non si devono considerare solamente come pratiche rivolte all'interno enfatizzando unicamente il lato introspettivo poiché la relazione con quello che ci circonda è fondamentale.

L’esercizio ci permette di sviluppare sia un dialogo con sé stessi che una connessione con il mondo. Il corpo vive sia internamente che esternamente e ci mette in comunicazione e il modo in cui ci relazioniamo con l’esterno modella la pratica di ogni uno. Il mio maestro dice spesso: “si comprende molto di una persona dal modo in cui si muove”; la pratica, infatti, si modifica con il tempo, se non fosse così non ci sarebbe evoluzione del movimento che risulterebbe sterile, fossilizzato nel passato e quindi non più vitale.

Praticare con costanza ci rende in grado di riscoprire la naturalezza dei movimenti e il loro libero fluire, accresce la consapevolezza di sé e di ciò che ci circonda così da portarci ad assaporare la vita in ogni suo aspetto: un’esperienza da vivere a pieno.

Questo percorso è ben illustrato dal racconto tratto da *Zhuangzi* capitolo XIX “Avere piena consapevolezza della vita” in cui si narra di un vecchio nuotatore.

Kongzi sta passando nei pressi di una cascata quando vede questo vecchio nuotare fra i gorghi, credendo stia per affogare allerta i suoi discepoli di tirarlo fuori dall’acqua. Il vecchio esce dall’acqua da solo, allora Kongzi gli chiede del suo metodo di nuoto. Il vecchio così risponde:

> “Non ho nessun metodo speciale, è cominciato come abitudine, è diventato come una natura, e poi come il mio destino. Scendo con i gorghi risalgo con i gorghi. Obbedisco al movimento dell’Acqua, non alla mia volontà. Per questo riesco a nuotare agilmente nell’Acqua”.

” sono nato tra queste colline e qui ho vissuto piacevolmente: questa è l’abitudine; sono cresciuto nell’acqua e mi ci trovo a mio agio, questa è la natura. Nuoto così senza sapere come, questo è il Destino “

(*Zhuangzi*)

5. 2 L'insegnante

La figura dell'insegnante è fondamentale per l'apprendimento del *qigong* e del e *taijiquan*. Queste arti, che non sono solamente la memorizzazione di gesti, presuppongono lo sviluppo di movimenti energetici e quindi hanno bisogno di una guida. L'insegnate dovrebbe essere in grado di accompagnare l'allievo in questo viaggio alla scoperta delle sue capacità e possibilità. Nella tradizione delle arti marziali l'insegnamento è un mandato che viene trasmesso da Maestro ad allievo cosi da mantenere ininterrotta nel tempo una tradizione risalente alla nascita dello stile della famiglia d'origine. Diventare "maestro" è una responsabilità sia verso gli allievi sia verso tutti i Maestri che sono venuti prima di noi.

L'insegnamento presuppone anni di pratica personale, di crescita interiore cosi che si possa essere un ponte per l'allievo tra il movimento corporeo e il sapere filosofico e spirituale che la pratica incarna. La capacità dell'insegnante è quella di sapersi adattare alla persona che ha di fronte rispettandone le capacità sia fisiche e la sensibilità. Le lezioni saranno poi modulate nel tempo facilitando così il miglioramento graduale tanto del gesto fisico quanto della sensibilità e accuratezza nell'esecuzione.

Nel *qigong* si potranno avere sedute singole durante le quali si potrà lavorare in modo puntuale sugli squilibri energetici della persona sviluppando delle forme uniche cucite su misura. Il ritmo della respirazione, l'ampiezza dei movimenti, la postura di mani e braccia varieranno a seconda che si voglia tonificare o disperdere *Energia* con la quale si sta lavorando. La coerenza del gesto con lo stile della forma è fondamentale per non snaturarne l'essenza. Ad esempio, eseguendo la forma del *jijin* si avranno movimenti di estensione e tensione delle braccia enfatizzando il lavoro sui muscoli e i tendini con una fase di riscaldamento che coinvolge soprattutto le mani ed in particolare la mobilità delle dita a stimolare i punti pozzo

degli *shu* antichi, punti di origine dei meridiani tendino-muscolari che veicolano il *weiqi* che con questa forma si va a sollecitare.

Quando si parla di e *taijiquan* solitamene si parla di lezioni di gruppo. Nascendo come arte marziale è fondamentale il rapporto con l'altro e il lavoro a due ne è uno degli aspetti peculiari. Dopo aver appreso le sequenze della forma, che comprendono un numero di movimenti che po' variare da 24 sino a 108, diventa fondamentale che delle tecniche acquisite se ne sperimenti l'efficacia. Ciò avviene attraverso Il lavoro a due chiamato *tuosho*. Si tratta di un lavoro "a contatto" e "di contatto" occasione di confronto nell'accolto reciproco. La difficoltà rappresentata dalla stretta vicinanza con un'altra persona e dal rapporto che con essa si istaura, può trasformare questo esercizio di confronto ed ascolto in una vera e propria lotta a chi vince. Questo lavoro invece è un'occasione preziosa per sviluppare quella capacità di cogliere i vuoti- *yin* e i pieni *yang* in sé stessi e nel compagno. Il mio Maestro suggerisce "lavorate da soli come se foste in due, lavorate in due come se foste uno".

6. Conclusioni

Nelle discipline orientali si po' trovare un ponte capace di ricongiungere le dimensioni corporee, mentali e spirituali. Per me questo ponte è stato l'incontro con il *taijiquan*. Attraverso la pratica, ciò che prima era solo riflessione razionale è diventato esperienza vissuta: ho compreso nel corpo la profonda connessione tra gesto, emozione e comportamento. Vedere come un movimento potesse trasformarsi in un diverso modo di reagire al mondo è stato un momento rivelatore, quasi un'epifania. Non si tratta più di una conoscenza intellettuale, ma di una consapevolezza che raggiunge le radici dell'essere nella sua interezza.

Il *qigong* e il *taijiquan* non sono soltanto pratiche per il benessere fisico: sono vie di coltivazione personale, forme di alchimia interna. Il loro apprendimento richiede dedizione e costanza, soprattutto nelle posture statiche, veri fondamenti dell'intera disciplina. Il mio maestro di *taijiquan* me ne fece dono sin dalle prime lezioni, ma ho compreso la profondità di quella generosità solo molto più avanti. Spesso le cose semplici, pur essendo sotto i nostri occhi, sono le più difficili da riconoscere.

La possibilità di esercitare l'Energi*a* interna, di percepire il vuoto e il pieno in sé stessi e nell'avversario, offre al praticante la straordinaria opportunità di sperimentare nel corpo le dinamiche energetiche dell'universo. Di coglierne la dimensione duale e di come questa due dimensioni siano intimamente connesse tra di loro. È un modo di conoscere che non passa dalla mente, ma dalla presenza: un sapere che si incarna.

In questo senso risuonano le parole attribuite a Sunzu:

"Conoscere l'altro e se stessi: cento battaglie senza rischi. Non conoscere l'altro e conoscere sé stessi: talvolta vittoria, talvolta sconfitta. Non conoscere l'altro né se stessi: ogni battaglia è un rischio certo."

La pratica del *qigong* e del *taijiquan* diventa così un cammino di conoscenza profonda, un modo per imparare a conoscere l'altro e se stessi non solo con la mente, ma con l'intero corpo.

Bibliografia

Anonimo. (2009). *Zhuangzi.* (L. V. Arena, A cura di) Bur.

Bellone, V. (2023). *I tre Classici del Taijiquan di Wang, Wu e Li: Traduzione e commentario a cura di Valerio Bellone.* Taiji Gate.

Bottalo, F. (2013). *Il cammino dell'anima in medicina cinese.* Xenia Editore.

Brotzu, L. (2026). Lezione Punti finestra del Cielo. In Xin Shu, *Dispensa 2026.* Xin Shu.

Claude Larre, E. R. (A cura di). (2025). *Huangdi Neijing Lingshu. La psiche nella tradizione cinese.* (F. Berera, Trad.) Jaca Book.

Corradin. (3 febbraio 2024). *Lezione lo studio dei punti e del meridiano di Rene.* Dispensa.

Dispensa. (s.d.). *Dispensa Yuen il meridiano di cure* .

Elisabeth Rochat de la Vallée, C. L. (A cura di). (2025). *Huangdi Neijing Suwen. Le domande semplici dell'Imperatore Giallo.* Jaca Book.

Galimberti, U. (2013). *Il Corpo* (Vol. Universale Economia Saggi). Feltrinelli Editore.

Maciocia. (s.d.). *fondamenti della medicina cinese.*

Xin Shu (2023). Capitolo 3 Le 5 sostanze fondamentali, fisiologia, e fisiopatologia. In Xin Shu, *Dispensa 2023.* Xin Shu.

Zongyue, W. (s.d.). *Shisan shi ge canzone delle tredici posture* .

Zu, S. (2021). *Sun Zu Bingfa L'arte della Guerra.* (M. Castorina, A cura di) Giunti Editore.