



ASSOCIAZIONE CULTURALE QI

Presidente: Vito Marino
Sede: via Contessa Adelasia, 5 - 90138 Palermo
Tel e Fax: 091.6512081
Web: www.associazioneqi.it
Email: associazione.qi@email.it

Aderente alla Federazione Italiana delle Società di Agopuntura - FISA

Aderente alla Federazione Italiana delle Scuole di Tuina e Qigong - FISTQ

Scuola di Tuina e Qigong accreditata presso Operatori Tuina e Tecniche Olistiche - OTTO

Workshop Chenshi Taijiquan Xiaojia

FISTQ, Firenze, 26 Settembre 2010

di Vito Marino

Vice-Presidente FISTQ, Presidente Associazione Qi

INTRODUZIONE

L'uso del nome "Qigong" per indicare il complesso delle tecniche psico-fisiche tradizionali e moderne è del 1953, anno in cui il famoso medico Liu Guizhen, il più grande divulgatore del *Qigong* a scopo terapeutico del secolo scorso, scrisse e pubblicò *Practice On Qigong Therapy*, dandone un'approfondita spiegazione e proponendo il termine come termine generale per definire questo tipo di pratiche.

Il *Qigong*, sebbene sotto differenti nomi, ha una lunga storia in Cina. Molti stili e forme di pratiche psicofisiche, come *Tuna*, *Daoyin*, *Jinggong*, *Neigong*, *Neiyanggong* e *Yangshenggong*, per citare solo alcune delle principali, possono essere considerati i progenitori del *Qigong*.

Da un punto di vista generale, tutte le tecniche in cui si cerchino le "tre regolazioni", del corpo, del respiro e della mente, possono rientrare nell'ambito del *qigong*. In alcuni testi moderni sul *qigong* vi sono capitoli sia sullo yoga che sul *taijiquan*.

Molte scuole di Qigong della FISTQ, e tra queste la Scuola di *Qigong* dell'Associazione Qi hanno introdotto nei loro programmi delle ore dedicate all'apprendimento, in misura maggiore o minore, del *Taijiquan*.

Nel corso triennale di Qigong dell'Associazione Qi lo stile da cui sono tratte le tecniche di *taijiquan* insegnate è il *Taijiquan* stile *Chen Xiaojia*.

Nel workshop si farà pratica del movimento dello stile di *Taijiquan* in oggetto e si metteranno in evidenza le motivazioni che hanno portato al suo inserimento nell'ambito di un corso di formazione in Operatore Qigong.

TÀJÍQUÁN (TJQ) E SALUTE

La maggior parte dei problemi articolari e muscolari dipendono da tensioni muscolari in relazione a stasi di qì e xuè. Il trattamento principale delle tensioni muscolari è la mobilizzazione dolce, passiva o attiva, e il massaggio dei segmenti muscolari e articolari in tensione. Questo permette di fare circolare la stasi di qì e xuè ed eliminare la tensione stessa. La pratica del TJQ permette, nel tempo, di ottenere gli stessi risultati.

La prima fase della pratica deve essere mirata all'esecuzione dei movimenti nel modo più rilassato possibile e nella corretta postura. Questo permette di “aprire” le articolazioni e fare affluire qì e xuè nelle zone interessate dal movimento. In un secondo momento si porrà attenzione al bilanciamento del movimento tra parte destra e sinistra, alta e bassa, anteriore e posteriore del corpo, in modo da permettere un riequilibrio yīn/yáng e delle tensioni muscolari. Successivamente si lavorerà portando l'attenzione più all'interno del corpo, sulle “fasce”, quelle strutture del tessuto connettivo che avvolgono, sostengono e mettono in comunicazione tra di loro organi, muscoli e ossa, e sede dei canali principali jīngmài.

Nelle fasi successive della pratica, quando il corpo si comincerà a muovere in un modo “collegato”, allora si comincerà anche a portare la propria concentrazione sul bacino e sul dāntián, che diventerà il luogo di gestione della direzione del movimento e del qì.

Il TJQ è in grado di curare non solo problematiche dell'apparato muscolo-scheletrico, ma anche disturbi degli zàngfǔ. Gli zàngfǔ non si trovano lungo il tragitto del movimento “a spirale” del TJQ, ma i jīngluò, in un certo senso, li avvolgono. In particolare, il movimento del tronco e delle costole provoca una sorta di massaggio interno.

Inoltre, quando l'attenzione si porta all'interno del corpo, anche il *qi* affluirà all'interno negli zàngfǔ, per il noto principio secondo cui “dove va l'intenzione va il *qi*”.

I movimenti più semplici possono essere accompagnati dalla respirazione, che aumenta l'azione di tonificazione e di regolarizzazione dei movimenti stessi. In questo caso si inspira durante i movimenti verso l'alto e verso l'esterno, si espira durante i movimenti verso il basso e verso l'interno.

Da non sottovalutare i benefici per la solidità degli arti inferiori data dalla pratica della *mabu* agli Operatori Tuina, in quanto questo allenamento consente di adattare l'altezza del corpo dell'Operatore rispetto al letto e le direzioni delle sue manovre di manipolazione.

Gli spostamenti di peso, l'uso di tutto il corpo piuttosto che delle sole mani, la trasmissione del *qi* lungo tutta la catena cinetica che va dai piedi al *dantian* alle mani rendono la pratica anche preliminare del *taijiquan* molto utile all'Operatore Tuina, come testimoniano anche recenti tecniche che mirano a fondere il *tuina* al *taijiquan*.

INTRODUZIONE AL TAIJQUAN STILE CHEN XIAOJIA

Il Taijiquan stile Chen ha avuto origine in Cina nel villaggio Chenjiagou. Fu creato da Chen Wangting, discendente di IX generazione della famiglia Chen, nel XVII secolo, sulla base delle vecchie arti marziali che erano state tramandate all'interno della famiglia.

Chen Wangting creò cinque sequenze di tecniche a mani nude, sequenze con armi (spada, sciabola, lancia, bastone e altre armi), metodi di allenamento a coppia detti Spinta con le Mani (Tui Shou) e altre tecniche, mettendo a punto in questo modo un sistema di arti marziali completo.

Nel suo processo di evoluzione, altri stili sono derivati dal Taijiquan stile Chen, come lo Yang, il Wu (Jianquan), il Wu (Yuxiang), il Sun, il Zhaobao.

La pratica del Taijiquan stile Chen comincia con movimenti ampi e rilassati, per poi ridurre l'ampiezza del movimento, da cui il nome "xiaojia", ovvero "piccola struttura". L'insegnante, per aiutare lo studente ad imparare più velocemente, ingrandisce i movimenti, in modo che lo studente cominci ad imparare prima dai cerchi esterni, grandi. Dopo un periodo di pratica, quando lo studente ha già imparato a muoversi in modo rotondo, circolare, i cerchi grandi gradualmente si riducono, e la "forza spiraleggiante", "come avvolgere un filo di seta" (Chan Si Jin) viene trasferita lungo i percorsi della forza (Jin Lu) sul dorso, le braccia e le gambe.

Inoltre, il ritmo tende ad essere più omogeneo e lineare nella fasi iniziali dell'apprendimento, per poi acquistare il ritmo tipico dello stile Chen, in cui si alternano movimenti lenti, prevalenti, e movimenti veloci ed esplosivi.

TJQ, PUNTI DI AGOPUNTURA E LORO AZIONI

Concentrarsi sui punti in relazione ai movimenti permette a muscoli e qì di spostarsi lungo il corpo correttamente senza disperdersi all'esterno. In questo modo la circolazione del qì si mantiene all'interno del corpo e fluida.

Principi pratici del Taijiquan

- 1. CORPO DRITTO E CENTRATO.** Il corpo si mantiene naturalmente dritto, rotondo; la "centratura" si riferisce sia all'aspetto fisico, posturale, sia all'aspetto psicologico.
- 2. VUOTO E PIENO DISTINTI CHIARAMENTE.** Le posizioni evidenziano chiaramente dove si trovi la maggior parte del peso e della forza.
- 3. L'ALTO E IL BASSO SI SEGUONO A VICENDA.** L'alto e il basso devono essere coordinati, la parte alta del corpo e le braccia devono seguire il movimento della parte bassa e delle gambe.
- 4. MENTE E CORPO UNITI.** La mente, concentrata e senza distrazioni, coordina il movimento.

Conclusioni

Il Tàijíquán deriva, come il Qìgōng Taoista, dalla grande corrente filosofica del Taoismo, seppur incorporando nella sua teoria e pratica elementi non secondari di Confucianesimo e Buddismo cinese.

Le caratteristiche che permettono di considerare il Tàijíquán come una forma di Qigong si possono così riassumere:

- Riequilibrio del corpo (*Tiáoshēn*). Attraverso lo studio dei movimenti di base e dell'esecuzione delle "forme".
- Riequilibrio del respiro (*Tiáoxī*). Il respiro si mantiene naturale durante la pratica, e con il progredire dell'esercizio diventa spontaneamente più profondo, uniforme e lento ma senza sforzo, scendendo verso il Dāntián. Ai livelli più avanzati il respiro si coordina con il movimento, con l'inspirazione durante i movimenti verso l'alto e l'interno e l'espirazione durante i movimenti verso il basso e l'esterno.
- Riequilibrio della mente (*Tiáoxīn*). La concentrazione sulle zone del corpo e sugli agopunti descritti favorisce il riequilibrio dello Shén e dello Xīn, portando il praticante avanzato alla sensazione di fusione con l'ambiente circostante, punto più alto della pratica del Tàijíquán.