



TAIJIQUAN STILE CHEN XIAOJIA

ARTE TRADIZIONALE E MEDICA

a cura di M^o Carmela Filosa

PREMESSE FONDAMENTALI - 1

1. Il Dao come principio ordinatore dell'Universo

- “L'uomo segue la Terra, la Terra segue il Cielo, il Cielo segue il Dao, il Dao segue la Spontaneità.”

(Daodejing cap. 25)



PREMESSE FONDAMENTALI - 2

2. Il Qi - Energia vitale, Soffio

- “Il Qi autentico è ciò che riceviamo dal Cielo, combinato con il Qi dei cereali, che riempie il corpo.” (Suwen, cap. 18)

A large, bold, black Chinese character, '氣' (Qi), is centered on a white square background. The character is written in a traditional, calligraphic style with thick, expressive strokes. It consists of a top radical '气' (representing air or breath) and a bottom radical '米' (representing grain or food). The overall shape is vertical and slightly curved at the bottom.

TEORIA ALLA BASE DEL QIGONG E DEL TAIJIQUAN

I TRE TESORI - *SAN BAO*

Nell'uomo vi sono tre forze universali (operanti anche nel macrocosmo "Cielo e Terra"), denominate "**tre tesori**" o "**tre gemme**" (三宝 *sān bǎo*), essenziali per la sua esistenza:

- 精 *Jīng* forza essenziale
- 气 *Qì* energia o fiato vitale, soffio
- 神 *Shén* spirito



“Il Jing è il riso scelto, il riso raffinato” (*Shuo Wen*, dizionario din. Han)
Un tempo designava il riso raffinato, la quintessenza di una data cosa, ed anche lo sperma, germe di vita.

Il carattere reca a sinistra il radicale di “riso” 米, che suggerisce la qualità nutritiva del *Jing*.



L'ESSENZA - 精 JĪNG

- Il termine era già usato nel *Zhuangzi*, dove è associato alla longevità.
- Nel *Neijing* assume tanto il significato di essenza seminale quanto quello di quintessenza degli organi e germe di vita.



Il chicco di riso o miglio che scoppia e si decompone



Il verdeggiare, il colore della pianta che cresce, sotto la spinta di una ricca linfa che è il suo liquido vitale (丹 dān, cinabro, rosso.)

Secondo lo *Shuo Wen*, designa i “**vapori che si alzano**”.

“Il Soffio è il Cielo, è ciò che mette in comunicazione, è il vento, è il respiro, è ciò che è leggero e si innalza, ciò che s’invola, ciò che si disperde, ciò che inizia, ciò che splende, è la luce. Il Soffio può coprire l’ombra e trattenere la forma.”
(testo anonimo del *Dao Cang*)



IL SOFFIO - 气 QÌ

Il Soffio è quindi mobile e aereo, è spesso distinto dal fuoco, ma è generatore di calore. Il termine Qi designa anche i vapori e sotto questo aspetto si ricollega all’acqua.



Il chicco di cereale che scoppia per effetto della cottura o della digestione, produce la liberazione di un vapore che si eleva e si accumula in alto.



“Lo Shen è la divinità celeste da cui procedono le diecimila cose.”

(Shuo Wen)

“Quando lo Yin e lo Yang sono imponderabili, si parla di Shen.”

(Yi Jing)

“Oh Shen, inaudibile ed invisibile, quando, al di là del pensiero, il cuore si apre a te, l'intuizione conoscitiva subitanea ci fa comprendere che tu sei inesprimibile!” *(Nei Jing)*

A large, bold Chinese character '神' (Shen) in black ink on a white background. The character is written in a traditional, slightly calligraphic style.

L'ENERGIA SPIRITUALE - 神 SHÉN

Lo *Shen* è quindi l'Energia Spirituale e psichica, la parte divina dell'essere di natura essenzialmente luminosa.

A Chinese character '示' (Shi) in black ink on a white background. It is a simple character with a horizontal top bar and two vertical lines below.A Chinese character '申' (Shen) in black ink on a white background. It is a more complex character with a central vertical line and several horizontal strokes.

Il modo di esprimersi alternante delle forze naturali (申) si svolge sotto l'autorità delle influenze che vengono dall'alto (示). il Cielo penetra e istruisce l'uomo in questo modo.

A Chinese character '示' (Shi) in black ink on a white background. It is a simple character with a horizontal top bar and two vertical lines below.

Come si “nutrono” i tre tesori?

Sia nella pratica del Qigong che delle arti marziali, al fine di recuperare lo stato di salute o di raggiungere la longevità, si devono conservare e “nutrire” questi tre tesori, tramite:

- 调身 *tiáo shēn* controllo del corpo (per mezzo di posizioni)
- 调息 *tiáo xī* controllo del respiro (tramite la pratica)
- 调心 *tiáo xīn* controllo della mente (per mezzo della concentrazione, della meditazione e del distacco)

Altri fattori importanti sono il regolamento della dieta, il tempo e la durata degli esercizi e così via. Le tre gemme devono essere preservate e non dissipate, mantenendole pure ed efficienti, in modo da prevenire il declino della vecchiaia.



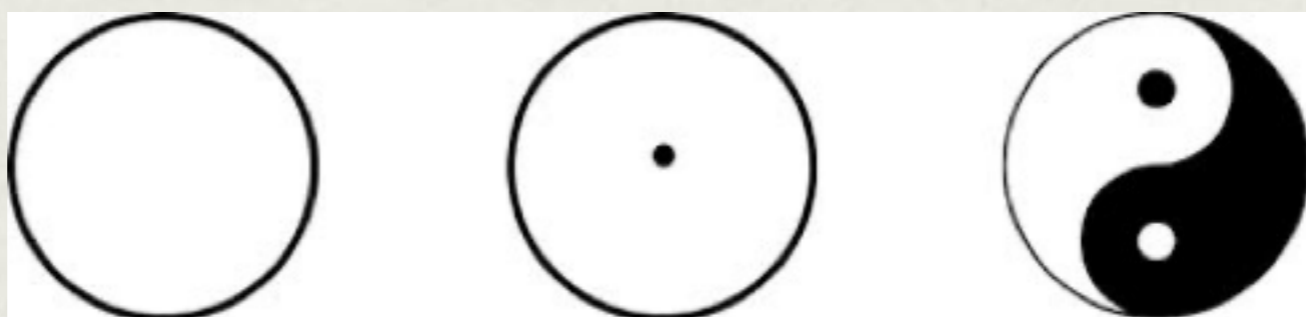
TAIJIQUAN PRINCIPI FILOSOFICI

YIN YANG 阴阳
TAIJI 太极



Taiji Tu 太极图

“Yin e Yang sono la via del Cielo e della Terra” (Huangdi Neijing)



Aspetti fondamentali in riferimento allo Yin-Yang

- **Complementarità e opposizione:** tutto nell'Universo si presenta come contrapposizione di due metà, che, al tempo stesso, tendono una verso l'altra, come i due poli di una calamita.
- **Relatività (momento e luogo di osservazione):** nulla è Yin o Yang in senso assoluto, ma solo rispetto a qualcos'altro a cui viene comparato.
- **Trasformazione:** Yin e Yang si compenetrano e si generano l'un l'altro continuamente, in un processo senza sosta di continua trasformazione.

TAIJIQUAN

SIGNIFICATO DL TERMINE

TAIJIQUAN 太极拳

太极 Tàijí

Polarità Suprema

拳 Quán

Pugno (Stile)



M° Chen Peiju

Quan, pugno, o chiudere una mano aperta, racchiude il concetto di “afferrare, comprendere, soppesare”. Rappresenta sia la stabilità (pugno, presa ferma), sia l’agilità (soppesare, valutare, capacità di cambiare). Stabilità nel cambiamento vuol dire raggiungere l’**equilibrio**. (Maestra Chen Peiju)

YIN-YANG NEL TAIJIQUAN

Il Taijiquan è equilibrio in movimento, c'è continua trasformazione da Yin a Yang e viceversa, con alternanza di questi due principi:

- **apertura/chiusura**
- **vuoto/pieno**
- **morbido/duro**
- **lento/veloce**
- **basso/alto**
- **dietro/davanti**
- **accumulo/emissione**
- **inspirazione/espirazione**



M° Chen Peishan

ASPETTI CONTENUTI NEL TAIJIQUAN

- **Cultura tradizionale cinese**
- **Disciplina per il benessere**
- **Arte Marziale**

Nèi 内 - **interno**, coltivazione di **xin** 心, la nostra natura

Wài 外 - **esterno**, allenamento, tecnica del movimento

Il Taijiquan è la ricerca dell'equilibrio fra corpo e mente, fra interno ed esterno.

Se il cuore è in pace, il movimento sarà rilassato, senza agitazione.

EFFICACIA DEL TAIJIQUAN PER LA SALUTE

1. il Qi come “bioelettricità” o “fisiologia integrata”
Sinergia tra respiro, circolazione sanguigna e segnali nervosi.

2. Yin-Yang come “omeostasi dinamica”

Il Taijiquan insegna a bilanciare sforzo e rilassamento (Yin-Yang), come un termostato che regola la temperatura corporea.

BENEFICI TANGIBILI

- Gestione dello stress
- Equilibrio e prevenzione cadute (per anziani)
- Dolore cronico (es. lombalgia)
- Riduzione dell'infiammazione
- Stimolazione sistema linfatico

... e allora, rallentiamo e respiriamo!

*“Quando il Qi è fluido, il sangue scorre;
quando il Qi è bloccato, il dolore sorge” (Huangdi Neijing)*

*“Il flessibile vince il rigido,
il morbido vince il duro.” (Daodejing, cap. 76)*

“Coltiva il Qi come un giardiniere coltiva i fiori.”

Grazie a tutti!!!



Zai jian!