

## 1.10) Il Tai Ji (Quan)

Secondo la visione taoista del Mondo, in origine, prima di ogni cosa, esisteva solo il Wu Ji (la Suprema Vacuità), immaginabile come un assieme vuoto. Al suo interno, si sono venuti a delineare due poli complementari ed opposti: lo Yin, rappresentato spesso con una sfera nera, e lo Yang, rappresentato spesso con una sfera bianca. Questi due principi, unendosi tra di loro in proporzioni diverse hanno dato origine a tutte le cose del Mondo.

Quando questi due poli si uniscono bilanciandosi perfettamente si ottiene la Somma Polarità (o Tai Ji), che è di solito rappresentato graficamente da una sfera bianca e nera. Questo simbolo si chiama Tai Ji Tu ed è il simbolo più famoso del Tai Ji. Esso viene spesso indicato come "Il simbolo del Tao", denominazione che ritengo errata: il Tao, in quanto principio supremo, non è rappresentabile da un simbolo. Nella sfera sono presenti il principio Yang ed il principio Yin nella stessa misura. Se li immaginiamo in crescita dinamica, a partire dall'estremità a punta, fino alla curva della massima ampiezza, vediamo che quando ognuno dei due raggiunge la sua massima ampiezza ha in sé, in germe, il principio opposto. La sfera inoltre, per sua natura, si estende esattamente nello stesso modo in tutte le direzioni dello spazio (rispetto al suo centro), quindi questa rappresentazione della Somma Polarità è forse quella più adatta per evidenziare i principi di equilibrio ed armonia del Tai Ji.

Quando un combattimento (Quan) si svolge facendo proprie le caratteristiche di perfetto equilibrio ed armonia dell'energia Yin (simbolo della cedevolezza) e dell'energia Yang (simbolo della forza), si sta combattendo secondo i principi del Tai Ji, cioè si sta facendo Tai Ji Quan.

Il Tai Ji Quan è quindi un'arte marziale ed appartiene alle cosiddette "Arti Interne", cioè quelle arti marziali che danno importanza non alla potenza dei muscoli superficiali ma alla forza totale del corpo. Dal punto di vista della tradizione, le arti interne nascono dalla fusione tra gli insegnamenti del monaco indiano Bodhidharma, le tecniche del monastero cinese di Shaolin e la conoscenza del Maestro taoista Zhang Sanfeng. Dal punto di vista storico, il primo Tai Ji Quan documentato è quello di Chen Wangting (1600 circa), del villaggio Chenjiagou nella provincia dello Henan.

In estrema sintesi:

### Tai Ji

*Visione filosofica della vita, nata in ambiente taoista, che inquadra tutto il mondo fenomenico come manifestazione dell'agire sinergico di due principi opposti e complementari: Yin e Yang. Secondo questa visione del Mondo, l'armonia delle cose nasce dal mantenere, in ogni situazione della vita, il giusto equilibrio tra questi due principi.*

### Tai Ji Quan

*Arte marziale che fa propria la filosofia del Tai Ji. I due principi opposti diventano, nella pratica del combattimento, durezza e cedevolezza, velocità e lentezza, assorbire ed emettere, ecc. Possiamo quindi vedere Il Tai Ji Quan sia come risultato della corretta applicazione dei principi del Tai Ji, sia come mezzo mediante il quale raggiungere il Tai Ji (l'equilibrio), vero fine della pratica.*

## 1.11) Il Nei Gong / Qi Gong

Nei Gong è un'espressione in lingua cinese che significa **Lavoro Interno**.

Con questo termine si intende un insieme di esercizi che agiscono sulla struttura interna del corpo, a livello fisico, energetico e mentale per rafforzarlo. Tali esercizi sono patrimonio di tutte le arti marziali tradizionali. Nel caso specifico delle arti marziali cinesi interne, essi sono espressione della cultura degli antichi monaci taoisti, che li usavano per rafforzare il corpo e cercarne l'immortalità. Il Nei Gong quindi **NON È** un'arte marziale. È una “ginnastica psico-fisio-energetica” per renderci più forti.

A livello **FISICO**, si studia come creare la forza, rafforzando non i muscoli superficiali (che sono quelli che tutti usiamo maggiormente), ma la parte più interna del corpo, cioè:

- Scheletro
- Articolazioni
- Legamenti
- Tendini
- Muscoli profondi.

A livello **ENERGETICO**, si studia come far circolare la forza nel corpo, sfruttando il radicamento a terra del nostro corpo e attivando i percorsi di forza interni al corpo, in particolare con esercizi di:

- Coordinamento
- Sensibilizzazione
- Respirazione.

Questo gruppo di esercizi sono anche noti col termine di Qi Gong (**Lavoro sull'Energia**).

A livello **MENTALE**, si studia come guidare con la mente l'energia, mediante l'intenzione, dentro e fuori del corpo, in particolare con esercizi di visualizzazione.