

La ginnastica taoista - Tai Chi Qi Gong

La sequenza seguente è composta da 5 esercizi di base, spesso eseguiti in concomitanza con il cosiddetto esercizio dell'albero (Zhan Zhuang gong).

È un esercizio fondamentale, quasi sempre proposto dal maestro Wang Wei Guo durante i suoi seminari con la denominazione di "Ginnastica Taoista".

L'aspetto forse più peculiare dell'insegnamento di questa tecnica è la suddivisione dei movimenti (e per movimento non intendiamo necessariamente qualche cosa di visibile all'esterno) nelle tre fasi successive di espansione (*Ka*), compressione (*He*) ed emissione (*Fa*). Il praticante impara quindi ad espandere il proprio corpo, o meglio la propria consapevolezza corporea, per ricevere al meglio l'energia del respiro (*tien qi*), a ripiegarsi in profondità stimolando la zona del *t'an t'ien* (e quindi i reni) nella fase intermedia, per poter quindi liberare l'energia accumulata nella fase finale che interessa il decorso principale e secondario del meridiano Chong mai. Le prime due fasi corrispondono all'incirca al percorso del piccolo circuito energetico.

In questo modo il praticante stimola ritmicamente il movimento base dell'energia ritrovando in se stesso il corretto pulsare della vita.

L'esecuzione relativamente semplice della ginnastica taoista consente al praticante di apprendere e applicare abbastanza rapidamente i tre principi che, oltretutto, risultano di grande aiuto anche nella pratica del *tui na*, per questo motivo l'Associazione Wu Wei di Brescia propone questo particolare tipo di Tai Chi Qi Gong sia nei corsi di Tai Chi Chuan sia nei corsi di Tuina.

A livello pratico ricordiamo che tutti i movimenti, siano essi verso l'alto oppure verso il basso, prendono comunque avvio dalla spinta dei piedi contro il terreno.

- La fase di espansione corrisponde all'incirca a una spinta perpendicolare al terreno.
- La fase di compressione a una spinta con extrarotazione esterna della ginocchia.
- La fase di emissione a un'ulteriore spinta che dalla zona dell'addome si propaga verso la periferia del corpo.

PRIMO ESERCIZIO

- Posizione di partenza: TIN PU
- Spingere verso terra sollevando le braccia fino alle spalle (*Ka*)
- Abbassare lievemente le mani, come appoggiandosi a una sfera (*He*)
- Estendere in avanti le dita con un movimento "interno" (*Fa*)
- Rilassare, tornare alla posizione TIN PU

ripetere per 6 volte

SECONDO ESERCIZIO

- Posizione di partenza: TIN PU
- Spingere verso terra sollevando le braccia fino al petto
- Allargare le braccia, come sostenendo una grande sfera
- Comprimere la sfera
- Rilassare, tornare alla posizione TIN PU

ripetere per 6 volte

TERZO ESERCIZIO

- Posizione di partenza: TIN PU
- Spingere verso terra e sollevare le braccia fin sopra la testa
- Abbassare le mani fino alle spalle, palmi rivolti in avanti
- Spingere in avanti allungando le braccia cercando contemporaneamente la sensazione di appoggiare la schiena indietro

ripetere per 6 volte, rilassare e tornare in TIN PU

QUARTO ESERCIZIO

- Posizione di partenza: TIN PU
- Spingere a terra, sollevare e aprire le braccia, palmi rivolti verso l'esterno
- Abbassare le braccia contornando il diametro di un'ipotetica sfera
- Reggere la sfera con le mani poste all'altezza del *t'an t'ien*, destra sotto, sinistra sopra
- Spingere con le mani in avanti, come penetrando all'interno della sfera

ripetere l'esercizio senza soluzione di continuità' per 6 volte e tornare alla posizione TIN PU

QUINTO ESERCIZIO

- Posizione di partenza: peso sulla gamba destra, gamba sinistra avanti toccando terra solo con la punta, oppure solamente con il tallone
- Aprire le braccia
- Spingere sul piede sinistro portando le braccia in avanti
- Spingere sul piede destro e aprire nuovamente le braccia tornando nella posizione di partenza

ripetere per 6 volte, dopodiché invertire la posizione dei piedi e ripetere l'intera sequenza.

CHIUSURA

- Sempre mantenendo la posizione TIN PU riportare lentamente le mani sul tan tien
- Aprire le braccia verso i lati e, dopo aver compiuto un ampio cerchio sopra la testa riportarle in basso seguendo la linea centrale del Ren Mai, contemporaneamente portare il piede sinistro in contatto col destro.
- Riportare i piedi in posizione naturale, braccia lungo i fianchi.

Gabriele Filippini