

TAIJIQUAN e attivazione energetica. “QI” o “JING”?

Uno degli equivoci più diffusi fra le moderne scuole di TAIJIQUAN (TAI CHI CHUAN) è quello che riguarda lo sviluppo e la coltivazione del “QI”(“CHI”) o energia interna.

La convinzione più diffusa è che la pratica tradizionale consti nello sbloccare e armonizzare, attraverso movimenti lenti e precisi, la circolazione di tale energia nei canali che - secondo la medicina tradizionale cinese - la trasportano attraverso il corpo umano, e in cui i blocchi e le alterazioni sono responsabili delle malattie. In realtà questo modo di procedere è più consono ad altre pratiche come ad esempio il “QIGONG” (“CHI KUNG”), certamente interessanti e integrative in un metodo completo, ma differenti nella struttura e nella didattica.

Uno degli obiettivi della pratica del TAIJIQUAN è effettivamente una armonizzazione della circolazione del QI, ma questa viene ottenuta in maniera **indiretta**, attraverso la formazione del “JING” (“CHING”) o forza interna, che, una volta attivata attraverso “SUNG” (rilassamento o affondamento), viene diretta, concentrata e indirizzata da “YI”(intenzione), e ha come conseguenza diretta il trascinarsi di una grande quantità di “QI” migliorandone la circolazione.

Certo non è facile coltivare “JING”, bisogna infatti mantenere corpo e spirito “SUNG”; inoltre bisogna fare attenzione a non disconnettersi, cioè a mantenere gli allineamenti posturali ed energetici sia durante l’accumulo che durante l’emissione. Avvenuto ciò, però, “JING” svolge un vero e proprio effetto locomotiva per il “QI”, che si sblocca in maniera più naturale ed efficace, perché viene mobilitato per raggiungere uno scopo concreto, reale e verificabile. Ciò elimina molte mistificazioni, molte illusioni, e anche controindicazioni per la salute stessa, quali il pericolo di stagnazione dell’energia.

Naturalmente anche da una pratica basata solamente su rilassamento e coordinazione non è possibile escludere dei benefici effetti sulla circolazione

del “**QI**”, e quindi dei benefici psicofisici. Soprattutto il rilassamento è infatti un antidoto naturale ed efficace contro una moltitudine di problemi di varia natura (psicologici, posturali, stress ecc.), e inoltre il suo ottenimento non è affatto un ostacolo di poco conto in una pratica dinamica complessa come il TAIJIQUAN, ma è il primo e indispensabile passo per l’attivazione di una reale forza interna (“**JING**”).

Però bisogna anche segnalare l’opposizione, ostinata e motivata, di alcuni maestri di alto livello, che vedono, in una pratica non tradizionale che escluda o marginalizzi la ricerca del JING, non solo uno svilimento di un’arte completa, ma addirittura dei possibili problemi energetici e salutari.

Non è affatto mia intenzione demonizzare qual si voglia pratica, anche se da me non condivisa, perché ognuno deve poter percorrere le strade che crede e perché la pratica scelta dipende anche da una serie di fattori come: età, carattere, aspirazioni, ecc. non richiudibili in comodi recinti di regole. Non ultimo, l’allargamento del numero dei praticanti è un effetto positivo, poiché aumenta l’interesse potenziale per pratiche più complete, che sono più difficilmente apprezzabili dai principianti, visti i tempi sempre lunghi necessari per digerire e metabolizzare il TAIJIQUAN.

Trovo però che la scelta sul metodo di sviluppo e coltivazione del QI dovrebbe essere fatta in maniera il più possibile informata e consapevole, per dar modo di generare una effettiva libertà di giudizio.

Mauro Bertoli-GRUPPO108