

## YIN-YANG & QI

### FONDAMENTI DELLA FILOSOFIA DEL TAIJIQUAN

Il Taijiquan, oltre ad essere un'arte marziale molto efficace, è anche un metodo per "equilibrare" il Qi e quindi per rimanere in buona salute il più a lungo possibile.

Negli ultimi anni in Cina e in Occidente si assiste ad un grande interesse per il taijiquan, milioni di persone lo praticano in tutto il mondo, c'è chi afferma che sia lo "sport" più praticato al mondo!

Anche se lo studio del taijiquan non è collegato alla teoria Naturalistica o allo studio dell'applicazione marziale, il movimento praticato durante l'esercizio è di gran beneficio per la muscolatura, i legamenti, la circolazione del sangue, le ossa. Tutto questo, unito ad un rilassamento del sistema nervoso, fa del taijiquan un ottimo antidoto contro lo stress, e un piacere per il corpo e la mente.

Il "**Gruppo108**" considera che praticare il taijiquan senza studiare l'applicazione marziale, praticare esclusivamente per la salute o come esercizio fisico sia riduttivo. Senza apprendere l'applicazione marziale non si può affrontare lo studio delle "otto forze" fondamentali che sono parte integrante e indivisibile del taijiquan.

Inoltre senza il confronto con gli altri come con i "tui shou" non possiamo sapere se le forze che stiamo applicando siano corrette e se la postura è corretta. Lo studio dell'applicazione marziale serve a spostare l'attenzione dove desideriamo, dove serve, l'idea, l'intenzione è quella che muove l'energia, il Qi, di conseguenza studiare la parte marziale aumenta anche gli effetti positivi sulla salute.

## Breve introduzione

Il taijiquan è un'arte marziale cinese la cui origine si perde nelle leggende cinesi. Una di queste ci parla del monaco buddista *Bodhidarma*, Damo per i cinesi, che nel V secolo d.C. giunse in Cina da un regno Greco-Indiano portando con se oltre al Buddismo di scuola *Dyana* le arti di difesa Indiane, che egli insegnò durante la sua predicazione al monastero della giovane foresta, arti marziali ancora oggi studiate nel monastero di *Shao Lin*.



*Bodhidarma*

Altro fondatore mitico dell'Arte fu un eremita Taoista vissuto alcuni secoli dopo Bodhidarma, *Zhang San Feng*, il quale un giorno osservando un combattimento tra una serpe e una gazza ebbe l'intuizione di un arte marziale basata su movimenti fluidi e naturali. Per diverse leggende l'eremita una notte in sogno ebbe una rivelazione, un dono dal cielo.

Nel substrato di queste leggende affondano le radici di questa Arte, il Buddismo per la parte spirituale, il Taoismo per la ricerca Alchemica e il Confucianesimo per la disciplina. Perfetta fusione di tre filosofie che hanno convissuto e si sono influenzate a vicenda.



**Zhang San Feng**

Storicamente il taijiquan è un'arte codificata nel XIX secolo dalla famiglia Chen e trae la sua origine filosofica in quella corrente di pensiero cinese detta Taoismo, in altre parole la filosofia del <TAO>, letteralmente "la Via", la legge di Natura, il Senso. Il Taoismo è la base oltre che per il taijiquan anche per la Medicina Tradizionale Cinese, l'astrologia, lo shen fui, l'alimentazione e l'arte della guerra. E' una filosofia cerca una chiave di lettura per la quotidianità ed è uno dei pensieri più complessi e articolati che non siano mai concepiti dall'umanità. A Lao Zi, contemporaneo di Confucio, dei PreSocratici e di Gautama Buddha, è attribuita la stesura del Daode Jing "il Libro della Via e della Virtù" dove in 81 versetti, è definito il TAO.

*“Nulla al mondo è più docile dell’acqua;  
Più di essa nulla al mondo il duro erode.  
E nulla in ciò può prendere il suo posto.  
Vince il debole il forte, e il molle il duro.  
Tutti lo sanno e nessuno lo pratica. ...”*  
dal versetto LXXVIII, Daode Jing.



*Guardò ancora  
una volta la sua  
valle  
e l’obliò, salen-  
do su pei monti.  
E gustava il suo  
bue l’erba ver-  
dissima,  
che ruminava,  
trasportando il  
vecchio.  
Saliva al passo  
che gli conveni-  
va.  
Bertol Brecht*

Le stesure più antiche del libro risalgono per forma e spirito al periodo degli stati combattenti, circa il III secolo a.C. un periodo di turbolenze e guerre tra stati che sconvolsero la Cina prima della dinastia Imperiale Han. I versetti risentono, in effetti, del bisogno di pace ed equilibrio nel mondo cinese di allora e sono permeati di uno spirito di rinuncia all’azione e Wu Wei (azione non azione).

Classico fondamentale, sicuramente più antico ne parla molto Confucio, è Yijing, “il Libro dei Mutamenti”.

Esistente in forma embrionale fin dal IX sec. a.C. prima della nostra era, è codificato nel periodo degli stati combattenti. Inizialmente si pensava che fosse solo un libro di divinazione, col tempo si è compreso che il Libro dei Mutamenti aveva diverse chiavi di lettura, ed è in realtà la base della *Teoria Naturalistica*, vale a dire basata sulla capacità dell’uomo di essere in armonia con la natura. Teoria Naturalistica che è la base del taijiquan.

易經

*“il Libro dei Muta-  
menti contiene il metro di cielo e terra;  
per questo con esso si può abbracciare  
e suddividere il Senso di cielo e terra”*  
Capitolo IV Il Grande trattato

*...la questione, in quali riguardi il Libro  
dei Mutamenti possa essere una simile  
effigie del cosmo, trova la sua risposta  
nel fatto che esso è opera di uomini di in-  
telligenza cosmica, i quali hanno conse-  
gnato la loro saggezza nei simboli di  
questo libro. Così dunque esso contiene  
la norma di cielo e terra.*

*Richard Wilhelm*

*Confucio*



## Il Qi

Qi ha varie traduzioni letterarie, “energia” “forza materiale”, “forza vitale”, “materia”, “potenza vitale”, “aria”, “soffio”. L’ideogramma di Qi è l’unione di due segni “vapore, gas, fumo” e “riso”. L’ideogramma rappresenta una sostanza immateriale che nasce da una sostanza materiale così come il vapore è prodotto dal riso che cuoce. Però il vapore cuoce il riso con la sua energia. Il vapore può condensare e diventare acqua. Quindi il Qi è una forma di materia rarefatta che condensando genera il mondo gli uomini l’universo. Il Qi è il cielo nella forma più rarefatta ed è la terra nella forma più condensata. L’uomo è nel mezzo tra cielo e terra.

Il Qi è un elemento presente nelle filosofie antiche, Prana-Pneuma-Qi, esso produce sia il mondo fisico sia il mondo mentale, spirituale e emozionale. Da questo nasce il tentativo della medicina tradizionale cinese e del taijiquan di curare le malattie e di prevenirle.

Un corretto flusso del Qi nel sistema Corpo-Mente-Spirito, non alieno al macro sistema Uomo-Natura-Universo, è la base della visione olistica del pensiero cinese.

Uomo come parte del tutto essendo composto della stessa materia del tutto.

Qi come materia e energia, Zhang Zai (1020-1077 d.C.) scrisse *“il Qi in dispersione è sostanza, e così anche nella condensazione”* la vita dell’essere umano è legata alla condensazione del Qi. *“Ogni nascita è una condensazione, ogni morte una dispersione. La nascita non è un guadagno, la morte non è una perdita. Quando si condensa il Qi diventa un essere vivente, quando si disperde fornisce il substrato delle mutazioni”*.



Il sangue è considerato una forma condensata di Qi, senza il Qi il sangue è un liquido inerte, infatti, una delle prime percezioni del Qi è legata al maggior afflusso di sangue in una precisa zona. Come il sangue, tutti i liquidi corporei sono vari livelli di condensazione del Qi. Così come SHEN, l’energia spirituale è una rarefazione del Qi.

L’essere vivente assorbe il Qi con la respirazione e attraverso il cibo, lo trasforma e lo raffina, espelle il Qi impuro, utilizza il Qi ereditato dai genitori e se mantiene uno stile di vita corretto può sperare di vivere a lungo in buona salute.

Le trasformazioni del Qi sono parte integrante della vita, condensazione e rarefazione sono da considerarsi due stati differenti della stessa sostanza.

La condensazione è lo stato Yin la rarefazione è lo stato Yang.

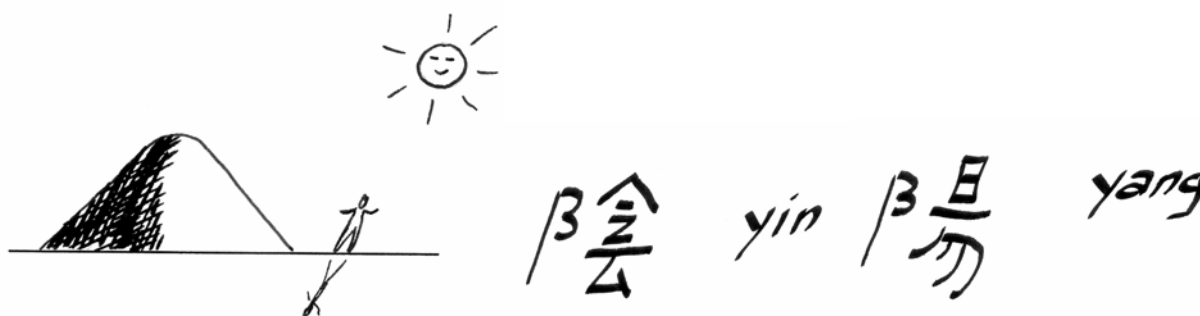
Sempre da Zhang Zai *“il Qi, alla sua origine nel Vuoto, è puro, uno e senza forme: per effetto della stimolazione da origine a Yin-Yang, e ciò facendo si condensa in figure visibili. Il Qi fluttuando si agita e si sposta in ogni direzione, concentrandosi si rapprende in materia e genera così la molteplicità diversificata degli uomini e delle cose. Nel loro ciclo senza fine, i due fondamenti dello Yin e dello Yang stabiliscono la grande norma del Cielo-Terra.”*

Il Qi è l’elemento che dinamizza il rapporto fra Yin e Yang, che rende vivi ed equilibrati i due poli dell’energia. L’energia fluendo liberamente lungo i meridiani riequilibra i meridiani stessi, tonificando e rilassando l’organismo.

## Yin & Yang ovvero la Scuola Naturalistica

*“Dalla Via nacque l’uno. Poi dall’uno provenne il due, dal quale il tre si origina. Dal tre proviene il gran mondo degli esseri, che ombra hanno alle spalle e luce abbracciano: l’alito vuoto in armonia li pone. ...” dal versetto XLII, Daode Jing.<sup>1</sup>*

La Teoria Naturalistica è nata dall’osservazione dei fenomeni naturali in un mondo di contadini, ed è quindi il risultato di uomini che vivevano il ciclo delle giornate, delle stagioni, dei raccolti, della nascita-crescita-maturazione-decadenza dei frutti della terra e degli uomini stessi. I saggi antichi capirono che tutto nell’universo è in perenne mutazione, nulla è permanente tranne la mutazione stessa regolata da leggi precise, i primi riferimenti allo Yin-Yang risalgono alla dinastia Zhou (1000-770 A.C.). L’alternanza giorno-notte è la prima relazione di Yin Yang. Infatti, il significato di questi due termini è “lato oscuro della collina” Yin, “lato soleggiato della collina” Yang.



La polarità Yin Yang è uno stato della materia e dell’energia.  
Dalla prima relazione seguono le altre.

OMBRA	LUCE
NOTTE	GIORNO
FREDDO	CALDO
INVERNO	ESTATE
UMIDO	SECCO
ACQUA	VAPORE
RIPOSO	ATTIVITA’
ASSORBIRE	RILASCIARE
CONCENTRAZIONE	ESPANSIONE
SPAZIO	TEMPO
MATERIA	ENERGIA
...	...
...	...

La suprema polarità, il culmine supremo, l’architrave, questo è il significato di Taiji.

太極

Taijiquan significa il pugno della suprema polarità.

太極拳

<sup>1</sup> L’ombra alle spalle è lo Yin, la luce è lo Yang, l’alito è il Qi.

Lo stato è in perenne mutamento, la notte si tramuta in giorno, l'inverno in estate, il freddo in caldo, e viceversa. Il mutamento è simboleggiato dai due pesci che nuotano l'uno sull'altro. Lo Yin crea lo Yang che a sua volta ha in se lo Yin, per ch   è da l   che tutto scaturisce. Nel Taiji Tu, il diagramma del Taiji, l'occhio simboleggia che non esiste niente di completamente Yin o Yang, ma che in ognuno esiste il germe dell'altro.

Questo in principio, come "arch  ", nella realt   tutto    relativo. Infatti, una notte estiva    sicuramente pi   Yang di una giornata invernale. L'acqua    Yin rispetto al vapore, ma    Yang rispetto al ghiaccio, Yin e Yang sono uno stato relativo e mutevole della materia e dell'energia, inoltre le conseguenze e l'evoluzione dello stato sono dovute alle qualit   proprie della materia.

Se io fornisco calore in giusta quantit  , ottimali condizioni ambientali e una cassetta di terra buona il mio seme germoglier  , se nelle stesse condizioni pongo un sasso, questo rimarr   solo un sasso.

La mutazione    legata anche al tempo, necessario alla trasformazione. Se do la giusta quantit   di calore per un determinato periodo da un uovo fecondato nascer   un pulcino, se la stessa quantit   di calore la fornir   in un brevissimo lasso di tempo non otterr   ugualmente un pulcino ma un uovo sodo. Yin e Yang, in determinate condizioni, possono mutare l'uno nell'altro, in un organismo complesso una mutazione del genere pu   innescarne delle altre in un processo continuo di trasformazione.

#### QUALIT   – TEMPO - TRASFORMAZIONE

Se una cosa pu   trasformarsi nel suo opposto, ad esempio la piacevole serata fra amici bevendo alcolici (Yang) si trasforma il giorno dopo in una depressione post-sbornia (Yin), qualsiasi nostro atteggiamento non equilibrato alla lunga pu   creare una situazione di patologia fisica e mentale. Capire questo comporta una maggiore consapevolezza dell'importanza del delicato equilibrio sul quale    poggiata la nostra salute. Su questo equilibrio si fonda la medicina tradizionale cinese che    prima di tutto una pratica preventiva.

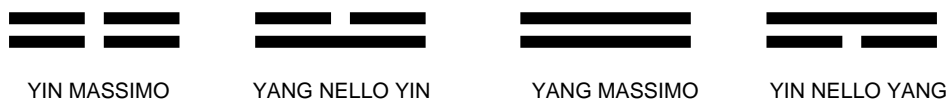
Il taijiquan rientra tra le ginnastiche di lunga vita e tra le pratiche per conservare la salute il pi   a lungo possibile.

Durante la pratica quotidiana del taijiquan il risultato da un punto di vista salutistico deve essere attraverso il corretto alternarsi di Yin-Yang il riequilibrio del Qi.

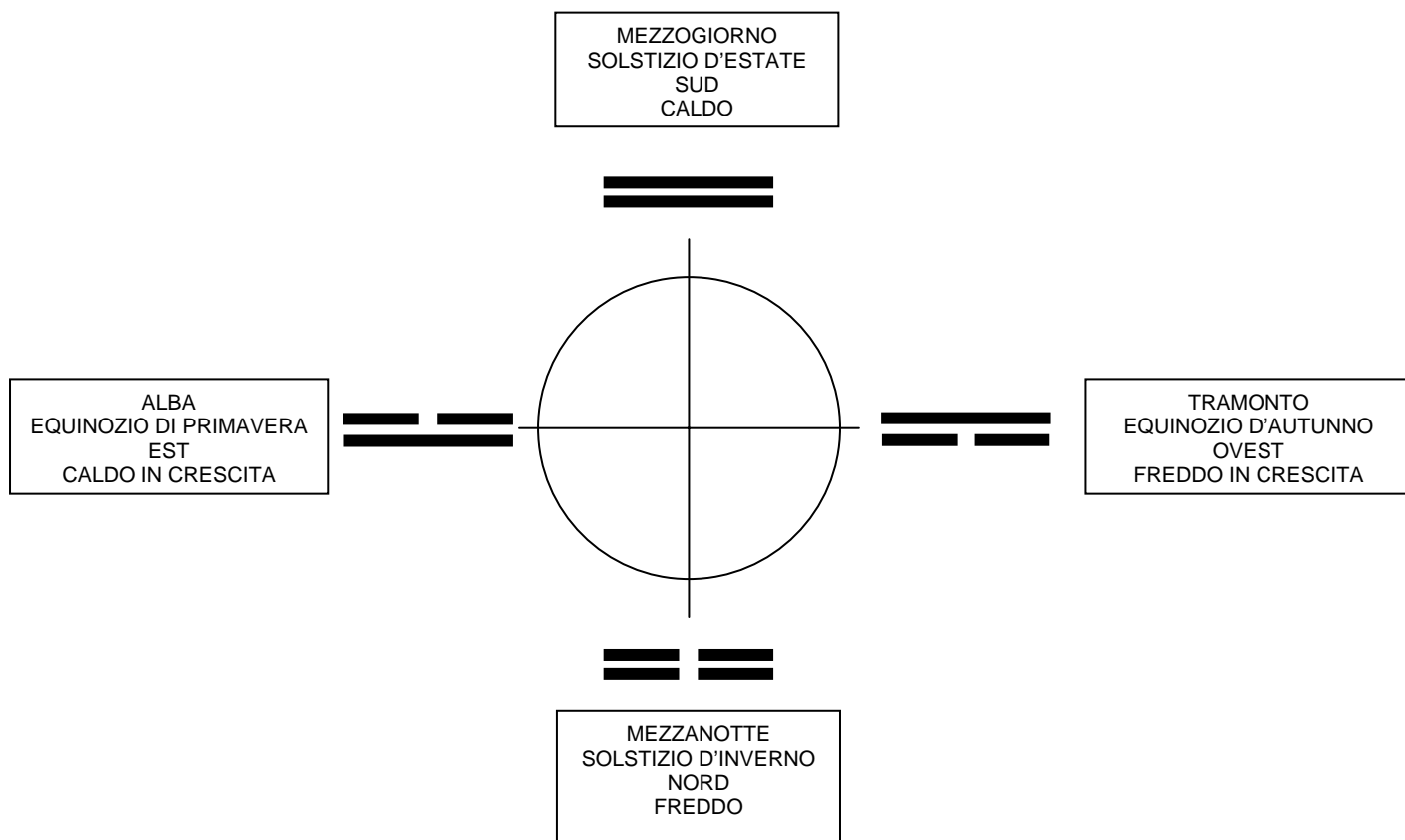
Nel Libro dei Mutamenti lo Yin e lo Yang furono rappresentati come due linee, molto prima della matematica binaria.



**La linea spezzata indica il concetto di spazio determinato, cedevolezza, fermata.**  
**La linea intera il concetto di continuità del tempo, resistenza, movimento.**  
 Dalle prime due nascono i primi quattro segni.



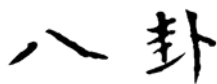
Esistono diversi stadi della mutazione Yin Yang, lo Yin ha in sé il germe dello Yang e viceversa. Nel seguente schema è rappresentato il ciclo stagionale del mutamento tipico. Lo Yang nello Yin cioè la crescita di Yang è di pertinenza dello Yang, lo Yin nello Yang cioè la crescita di Yin è di pertinenza dello Yin.



In seguito a riproduzione della trinità Cielo Uomo Terra venne aggiunto un ulteriore linea e così si ottennero gli otto trigrammi e con questi accoppiati a due a due i sessantaquattro esagrammi con i quali vengono eseguite le divinazioni del Libro dei Mutamenti. A ciascuno degli otto trigrammi sono state attribuite delle "qualità" tra le quali ci sono riconoscibili le stesse otto forze fondamentali del taijquan:

**Peng-Lu-Ji-An-Tsai-Lieh-Chou-Kai.**

Nella tabella seguente gli otto trigrammi (bagua) collegati alle otto forze fondamentali.



NOME	IMMAGINE	QUALITA'	PUNTI CARDINALI <sup>2</sup>	ENERGIA TAIJIQUAN	FORZA TAIJIQUAN
 <b>K'ien</b> Il Creativo	Cielo	Forte - Elastica Potente Instancabile Espansione	Sud	Yang Maggiore	<b>PENG</b> PARARE DIFENDERSI
 <b>K'un</b> Il Ricettivo	Terra	Ubbidiente Morbida Cedevole Contrazione	Nord	Yin Maggiore	<b>LU</b> RITIRARSI RUOTANDO
 <b>C'hen</b> L'Eccitante	Tuono	Mobile Avvolgente Scuotente Frantumante	Nord Est	Yin Minore	<b>LIEH</b> DIVIDERE
 <b>K'an</b> L'Abissale	Acqua	Morbida Pericolosa Ingannevole	Ovest	Yang Minore	<b>JI</b> PREMERE ADERIRE
 <b>K'un</b> L'Arresto	Montagna	Bloccante Stabile Esplosivo	Nord Ovest	Yin Maggiore	<b>KAO</b> COLPO DI SPALLA
 <b>Sun</b> Il Mite	Vento	Penetrante Sbilanciante Mutevole	Sud Ovest	Yang Minore	<b>TSAI</b> TIRARE VERSO IL BASSO
 <b>Li</b> Il Risaltante	Fuoco	Aggressiva Morbida Cedevole	Est	Yin Minore	<b>AN</b> SPINGERE
 <b>Tui</b> Il Sereno	Lago	Forza nascosta Potente	Sud Est	Yang Maggiore	<b>CHOU</b> COLPO DI GOMITO

<sup>2</sup> Da notare che il punto di vista dei Cinesi antichi era con il sole di fronte e con l'ombra alle spalle, in pratica le mappe le guardavano da Nord verso Sud, quindi l'Ovest era a destra e l'Est a sinistra. Al contrario della pratica Occidentale classica di guardare da Sud verso Nord.

## **Qi Yin & Yang e il taijiquan**

Nella pratica del taijiquan la mutevole attrazione tra Yin e Yang si manifesta in molti modi; pesante, leggero, pieno, vuoto, sopra, sotto, avanti, indietro, destra e sinistra, aperture e chiusure, inspirazione ed espirazione. È attraverso la consapevolezza di queste differenze che si migliora nella pratica del taijiquan.

Durante l'applicazione è necessario percepire le differenze di polarizzazione che si vengono continuamente a creare e lavorare su esse.

Le differenze vanno continuamente create e percepite, all'inizio dello studio delle percezioni tutto il taijiquan appare come un unico amalgama di forze, equilibrio e movimento, lentamente bisogna raffinare la conoscenza del movimento per fare emergere le differenti fasi della trasformazione tra yin e yang, sentire le differenze di peso, equilibrio, forze, energia. Coinvolgere il corpo e la mente in questo studio significa anche provare nuove percezioni sensoriali e affinarne la sensibilità.

Il lavoro è lungo e passa attraverso diverse fasi, la prima di queste fasi è sicuramente il controllo della respirazione. Abituamente all'inizio dei nostri corsi tendiamo a non parlare molto della respirazione per non confondere ulteriormente argomenti gravosi e di difficile assimilazione. La respirazione è un ciclo composto da inspirazione ed espirazione, l'inspirazione è la fase Yin e l'espirazione la fase Yang;

*inspirando: richiamo, porto all'interno, carico, nascondo, assorbo, concentro;*

*espirando: rilascio, mando all'esterno, scarico, manifesto, rigetto, decentro.*

Durante l'esecuzione della forma come ritmo e tempo dovremo adeguarci alla nostra respirazione utilizzando le due fasi in questo modo inspirazione/yin chiusure, guardie, espirazione/yang attacchi, aperture, spinte. La respirazione in ogni caso deve essere profonda, sottile, calma.

Altre due fasi sono Parare e Attaccare, ma in una stessa forza anche come AN dove all'inizio assorbo per poi emettere, prima creo un vuoto e poi spingo, oppure in una serie di forze come in Danbien, Frusta, Peng Lu Ji An. La prima importante relazione tra le forze e Yin-Yang da studiare è quella tra Peng e Lu<sup>3</sup>, dove massimo Yang si trasforma nel massimo Yin. A seguire Ji e An dove minimo Yang si trasforma nel minimo Yin per poi tornare Yang nel momento dell'emmissione della spinta.

Altra fase della trasformazione è lo studio del peso e dell'equilibrio, che può risolvere anche il problema del "doppio peso", il peso non deve essere semplicemente a destra e sinistra, tutta la parte in appoggio deve essere veramente pesante e tutta la parte che sta muovendo deve essere veramente leggera, basta solo che la spalla, il gomito o un dito sia pesante che la posizione perde di stabilità.

Nelle posizioni come da *frusta bassa* a il *gallo d'oro su una zampa*, tutta la parte in appoggio deve essere veramente Yang e la parte in movimento veramente Yin.

*Lo studio dello Yin e dello Yang è parte integrante dello studio del taijiquan, così come la parte marziale si deve integrare con la parte salutistica, non è pensabile di affrontare un'Arte così ricca affrontandola a compartimenti stagni e senza approfondimenti sulla filosofia di base..*

---

<sup>3</sup> Vedi seminario del 2 Giugno 2009 "Yin e Yang"