

Una delle prime domande che viene quasi sempre posta dai partecipanti ai corsi è la differenza tra Qi Gong e Tai Ji Quan, ovvero che cosa sono. Innanzitutto premettiamo che le parole sono delle “mappe” e che “le mappe non sono il territorio”, o come di dice Eckhart Tolle “le parole sono dei cartelli stradali, vi prego non attaccatevi a dei cartelli stradali!”. Detto ciò, tra le varie spiegazioni incontrare nel mio viaggio nel mondo del Qi Gong, mi sono appuntato per la sua completezza quella che Carlo Moiraghi espone nel suo libro “La via della forza interiore”, eccola:

“L’ideogramma è, come il vocabolo indica, la grafia di un’idea. Scrivere mediante ideogrammi significa quindi disegnare segni e simboli guida, che servano da semi evocatori di immagini e di contenuti in chi li osserva. Radicato in questi semi, il significato si sviluppa da sé, tronco, rami, foglie e fiori, nella mente di chi quell’ideogramma legge. Si tratta dunque di creare in modo corretto il significato sviluppando i semi concettuali insiti negli ideogrammi. Tentare di tradurre in lettere un tale processo significa comunque limitarne ed impoverirne l’espressione.

氣

QI: un pugno di riso riscaldato emana vapori al cielo. Il riso, l’alimentazione, ed il vapore, il respiro, e da questi due volti del nutrimento deriva la vita, il Soffio Vitale.

功

GONG: uno strumento umano atto allo scavo ed un muscolo con il suo tendine. E’ il lavoro, l’allenamento, attività indirizzata ad un fine.

Qi Gong letteralmente significa dunque lavoro interiore direzionato del proprio Soffio Vitale ed è ampio arco di pratiche energetiche. Un patrimonio davvero notevole di discipline psicocorporee rivolte ad allevare e dirigere la vitalità, che si è sviluppato nel corso di millenni nell’immenso territorio cinese. Si tratta di metodi energetici in posizione immobile come di metodi in movimento, di metodi di vocalizzazione come di pratiche e metodi che si svolgono in silenzio, il cui denominatore comune è il lavoro interiore ed in specie il lavoro respiratorio.

太

TAI: significa massimo, supremo, il più elevato.

极

JI: significa polarità, aspetto, livello. L’ideogramma ha in sé il concetto di evento naturale, di flusso, di ritmo, di rotondità, di va e vieni tra due aspetti, tra due modi estremi o polarità che si rincorrono senza sosta e che fanno da estremi all’esistenza. Il riferimento è dunque al dinamismo armonico del cosmo che ci circonda.

拳

QUAN: è un pugno chiuso visto di fronte. Indica il movimento di una mano chiusa a pugno. Ha in sé l’idea di movimento, di energia, di dinamicità, di potenza, di intenzione, di volontà, di capacità, di valutazione, di misura, di azione, di realizzazione, di modulazione, di pratica, concetti comunque insiti nella nozione di mano che, mobile e duttile, è certo la struttura del corpo che possiede le capacità di movimento più raffinate e rappresenta un fondamento delle attività di relazione. Perciò QUAN non indica semplicemente il pugno o il combattimento, ma ha in sé tutte le indicazioni sopra elencate, in pratica la **mano** rappresenta qui una **via di conoscenza**.



Anzitutto dunque TAI JI QUAN è una pratica, un'esperienza, non una teoria, che si fonda sul movimento. Un movimento che si attua all'interno di regole e modalità ben precise. Il movimento dei TAI JI QUAN è ordinato ed univocamente codificato dalla tradizione, seppure in numerose varianti.

L'**ordine** e la codificazione del movimento rispecchiano l'immagine dell'ordine cosmico in cui siamo calati, che regola l'intera esistenza e la nostra singola vita.

Dunque si tratta di pratica che armonizza l'uomo, il microcosmo, con l'ambiente, il macrocosmo.

Altra caratteristica è poi la **continuità**. Ogni movimento si continua, si trasforma nel successivo. Anche questo carattere trova analogia nella trasformazione che regola la vita, non solo terrestre, ma cosmica, universale. Sotto questo avviso, l'esercizio del TAI JI QUAN è composto di un unico movimento, ordinato e codificato dal suo inizio alla sua fine. Ovvero i numerosi movimenti, precisati dalla tradizione, che compongono questa pratica, si trasformano l'uno nell'altro senza lasciare alcun segno di soluzioni di continuità, né nell'apparenza esteriore dell'esercizio, né nell'esperienza interiore del praticante. La pratica è dunque totalmente unitaria, ogni sua divisione, differenziazione, in movimenti diversi e successivi, è certo parte integrante della tradizione, ma al solo fine di comprenderne, evidenziarne, insegnarne i particolari ed i significati.

Va poi nominata l'**attività meditativa** che a questa pratica è inerente. Attività meditativa che significa sviluppo esperienziale dei rapporti con il mondo interiore e con il mondo esteriore, sviluppo consapevole e direzionato che è da questa pratica promosso. Possiamo quindi definire in TAI JI QUAN una precisa e unitaria pratica esperienziale del movimento vitale, ove ambiente interiore ed ambiente esteriore coincidono, antica disciplina della cultura cinese.

Avete mai visto un maestro di TAI JI QUAN praticare?

Pare muoversi immerso in un'altra realtà, pare fatto di un'altra consistenza, difficile da decifrare...

L'uomo e l'aria intorno a lui paiono evidenziarsi rispetto al resto dell'ambiente circostante e di tutto l'ambiente, e di tutto il mondo quell'uomo che si muove pare divenire il centro. Il suo movimento può a volte apparire il fulcro stesso dell'asse terrestre, delle rotazioni e delle rivoluzioni e dei respiri di questa nostra terra.

Quanto a noi, iniziamo da ora a muoverci nell'aria percependola, avvertendola, rispettandola e nuotiamo in essa proprio come anni fa, vite fa, nel grembo materno nuotavamo in quel mare di liquido amniotico, il nostro mare. Per nove mesi nuotammo in noi stessi ed intorno a noi stessi, già da allora nel centro stesso del mondo."

- Carlo Moiraghi

"La vita intera è basata su un'alternanza perpetua tra contrazione e dilatazione.

L'essere umano è la sintesi di tutto ciò che esiste nell'universo, l'uomo è il riassunto della creazione.

Per questo lo chiamano "microcosmo" o piccolo mondo,
quale riflesso e sintesi del "macrocosmo" o grande mondo, l'universo."

Omraam Mikhaël Aïvanhov

