



## Le arti marziali, il Kung Fu, il Tai Chi Chuan e la Medicina Cinese

*"Ci vuole il maestro migliore per imparare bene,  
e ci vogliono gli allievi migliori per tramandare le tecniche."*

*Wang Xiang Zhai*

*"L'onestà non paga sempre in contanti,  
ma finisce sempre per pagare entro i termini."*

*Albert Willemetz*

**A cura di:** *Guido Bernardini e Carlo Di Stanislao*

Il primo metodo di combattimento nella Cina Tradizionale fu il *Go Ti*, dove si affrontavano due uomini, uno ricoperto da una maschera di demone con corna (usate come armi) e l'altro a mani nude. Il fondatore del *Go Ti* fu un generale dell'esercito *Xia*, *Chin Yu Shu*, vissuto, secondo la tradizione, nel 2500 a.C.

Durante la dinastia *Han* (206 a.C., 220 d.C.), si assiste ad un grande sviluppo della arti marziali. Nasce il *Chan Chan Shou* ("mano lunga"), ideato da *Kwook Tee*, che, di fatto, è una forma di scherma tradizionale. In questo stesso periodo il medico *Hua Tuo* sviluppa lo stile dei movimenti dei "Cinque Animali", mentre *Yun Chun*, crea gli stili interni del *Dao Yin*, che erano, in origine, due: che erano lo: "stirarsi dell'orso" e il "volo dell'uccello". Nel 520 d.C. *Ta Mo* (*Bodhidharma* o *Daruma*), figlio del principe indiano *Suganda*, pone le basi per la creazione del *Kung Fu*[\*].

Secondo la tradizione *Ta Mo*, partito dall'India, giunge al monastero di Shaolin, dove trova dei monaci indeboliti dal troppo pregare. Così inizia ad insegnare una ginnastica basata sugli animali, che comprendeva 18/24 esercizi chiamati *Ching Ching Ta Mo*.

Con la pratica e la costanza i monaci si trasformeranno in monaci-guerrieri, in breve celebri in tutta la Cina. A Shaolin ogni monaco studiava un animale diverso, ma nel 1500 si unificarono i vari stili Shaolin grazie a *Chuea Yuan*, aiutato dal monaco taoista *Li Chen* e dal maestro *Pa Yu Feng*. Vennero unificati così i cinque stili fondamentali: tigre, serpente, leopardo, gru e drago. Alterne vicende riguardarono le scuole di Kung Fu durante i Ming e la dinastia mongola degli Yuan.

Dal 1800 le scuole di Kung Fu furono vietate e solo dopo la seconda guerra mondiale furono ripristinate. Va qui ricordato che il Kung Fu classico della Cina del Nord è, oltre che un'Arte Marziale[+], anche un metodo, un percorso di medicina preventiva. Le conoscenze su cui si fonda si sono sviluppate tanto nei periodi di pace quanto in quelli di guerra lungo la storia dell'evoluzione del Kung Fu. La caratteristica principale del Kung Fu è questa sua continua evoluzione, data dalla costante ricerca della perfezione. È un grande laboratorio di ricerca della salute e della longevità. Longevità non intesa come possibilità di prolungamento della sopravvivenza fisica, ma come "l'essere qui ed ora", il vivere intensamente e con serenità la propria vita, sentendosi in pace con se stessi e con gli altri.

Tutto questo si può raggiungere con una vita equilibrata, con la continua pratica del Kung Fu (con il corpo, con la mente e con lo spirito), con una corretta alimentazione, con corretti stili di vita e di comportamento. La raffinatezza delle tecniche, l'armonia del movimento non hanno

motivi estetici fini a sé stessi, ma traggono origine dallo studio dell'equilibrio interno, dall'armonia interiore che si riflette di conseguenza sul corpo, esteriormente.

Le scuole sono molte, ma in generale, gli stili sono due: esterno (*tang lang quan*) e interno (*bagua zhang*).

Lo stile esterno è detto anche boxe della mantide religiosa e nasce per merito di Wang Lang, originario del Qingdao e vissuto nel VII secolo. Wang Lang fu ispirato dal combattimento tra una mantide e una cicala, dove quest'ultima, nonostante fosse più grande, fu sconfitta dalla mantide che usava movimenti fulminei e mortali.

Le forme principali di tale stile sono: Qi Xing Tang Lang Quan, Taiji Meihua Tang Lang Quan, Liu He Tang Lang Quan. Tra le forme meno conosciute: Ba Bu Tang Lang Quan, e Ba Ji Tang Lang Quan. Lo stile interno, invece, nasce per merito del monaco taoista Chang San Feng, che viveva alla pendice dei monti Wu Tang.

Le prime forme "interne" furono create dai monaci Shaolin. La più antica forma di cui si ha memoria è il Sho Pa Luohan Shou, le 18 mani dei discepoli di Buddha, sotto il cui nome vanno anche delle mosse giunte sino a noi. Famose furono anche le 32 tecniche del T'ai Tzu chang ch'uan, "la boxe lunga del Grande Antenato", messe a punto dall'imperatore Chao K'uang Yin (X sec.).

Alla stessa dinastia apparteneva anche il famoso generale ed eroe cinese Yueh Fei, abilissimo nell'uso della lancia a creatore del Pa Tuan Chin, gli "otto pezzi di broccato", una ginnastica energetica che prepara il corpo al Kung Fu. Il *Pa Kua*, o *Bagua* si traduce come palmo degli otto trigrammi si ispira al Yi Ching. Esso è uno stile complicatissimo, comprende circa 200 forme e moltissime applicazioni e esercizi avanzati di respirazione, la caratteristica principale del *Pakua* è che le forme si praticano camminando su un cerchio immaginario, "puntando" sempre al centro, per allenarsi spesso si pratica camminando attorno ad un albero guardando sempre verso di esso.

Uno stile più recente è lo *Xing Yi Quan*. Lo *Xing Yi Quan* (scritto più frequentemente come *Hsing I Chuan*) si traduce come boxe della forma e della mente, come si può capire dal nome, oltre all'uso della forma, cioè del movimento del corpo si allena anche la mente. Le basi dello *Xing Yi* sono date dai 5 elementi: acqua, terra, fuoco, metallo, legno, ad ogni elemento è associata uno dei 5 pugni fondamentali. Ogni pugno deve avere in sé le qualità o l'atteggiamento mentale dell'elemento. Per acquisire le qualità di un elemento ci si allena unendo alla forma (il pugno) la mente (la visualizzazione di un'immagine), che abitua il praticante ad assumere un determinato atteggiamento mentale. Le prime forme di *Xing Yi* sono una combinazione dei pugni di base, una combinazione quindi di movimenti esterni e di atteggiamenti mentali. I movimenti dello *Xing Yi* sono tutti esplosivi e molto veloci. Uno stile molto curioso è quello "dell'ubriaco". Il praticante si finge ubriaco muovendosi in maniera totalmente imprevedibile, per praticare questo stile bisogna avere buonissime doti atletiche. Secondo una leggenda il fondatore dello stile dell'ubriaco dipinse i movimenti dello stile nella caverna dove viveva e insegnò una poesia che ne descriveva i principi al suo unico discepolo prima di morire. Nonostante l'impegno il ragazzo non riusciva a capire il significato delle tecniche, un giorno demoralizzato si ubriacò e vide i disegni animarsi e comprese finalmente lo stile. Tutti gli stili possono essere usati per la conservazione della salute. Va qui sottolineato che anche se la medicina tradizionale cinese non utilizza una teoria anatomica paragonabile a quella occidentale ciò non significa che non sia scientifica. Essa è infatti basata su una multimillenaria esperienza di osservazioni cliniche. Se pungendo un determinato punto il medico notava una reazione in una diversa zona del corpo, ne deduceva che le due parti dovevano essere necessariamente connesse, malgrado non si potesse osservare alcun legame diretto fra le due. In tal modo è nata la teoria dei meridiani ossia dei canali energetici entro cui fluisce il Ch'i.

Anche il concetto di "organo" nella medicina cinese è radicalmente diverso da quello della medicina occidentale. La più saliente caratteristica consiste nel fatto che i cinesi non danno importanza alla reale struttura fisica degli organi. Questi sono considerati dei complessi funzionali più che delle strutture anatomiche. Il medico tradizionale cinese non è interessato quindi all'organo di per sé, ma alle sue funzioni, alle sue relazioni con le altre parti del corpo, con il Ch'i, con il sangue e così via. Per esempio la milza in occidente è definita dalla sua struttura fisica, in Cina dalle sue funzioni, che sono basate esclusivamente su osservazioni cliniche e non su ricerche anatomiche. Anche se il nome di molti organi coincide nelle due

medicines, alcuni di essi, come per esempio il pancreas, non sono riconosciuti dalla medicina cinese che, viceversa, ne considera uno (il triplice focolare) non identificato dalla medicina occidentale perché privo di un preciso substrato anatomico.

È molto importante inoltre comprendere che nel pensiero cinese non esiste una netta distinzione fra materia ed energia.

Jing, l'essenza, può infatti indicare sia dei fluidi circolanti nel corpo umano, sia una forma di energia vitale analoga a quella che noi chiamiamo energia sessuale. E analogamente il Ch'i può essere sia l'aria respirata sia l'energia interna. Noi chiamiamo "sangue" il liquido rosso che scorre nelle vene e nelle arterie, ma per i medici cinesi questo è solo una parte del concetto di sangue, in quanto esso non viene considerato unicamente una sostanza, ma anche una forma di energia e di attività corporea.

Secondo la medicina tradizionale cinese il Ch'i, circolando nel corpo, ha cinque funzioni principali:

1. È la fonte di ogni movimento. Osserviamo a questo proposito che nel trattato classico attribuito a Wang Tsung Yüeh si legge: "Il Ch'i mette in movimento il corpo". Anche Li I Yü nel suo scritto *Cinque parole segrete* afferma: "Il Ch'i è come la ruota di un carro esso muove l'intero corpo in maniera coordinata".
2. Protegge l'organismo dalle cosiddette "influenze perniciose esterne".
3. È la causa delle trasformazioni che avvengono dentro di noi.
4. Tiene gli organi al loro posto e impedisce che si verifichino perdite eccessive dei fluidi corporei.
5. Mantiene il corpo alla giusta temperatura.

Queste cinque funzioni del Ch'i si manifestano nei diversi tipi di Ch'i che sono descritti nella letteratura medica cinese.

I principali di essi sono i seguenti:

1. Ch'i degli organi (Tsang Fu Chih Ch'i): è quello che circola negli organi, ognuno dei quali ha il proprio Ch'i. Il Ch'i del fegato in sé, tuttavia, è ovviamente uguale a quello dello stomaco o a quello di un altro organo: è la sua attività che è diversa nei vari organi.
2. Ch'i dei meridiani (Ching Lo Chih Ch'i): è quello che, circolando nella rete dei meridiani, fluisce in tutte le parti del corpo.
3. Ch'i nutritivo (Ying Ch'i): è il Ch'i che si muove con il sangue. Le sue principali funzioni fisiologiche comprendono la trasformazione delle sostanze nutritive in sangue, il trasporto del sangue stesso e il contributo dato a quest'ultimo nel nutrire le diverse parti del corpo. Il Ch'i nutritivo circola nei meridiani.
4. Ch'i protettivo (Wei Chi): ha il compito di resistere alle cosiddette "influenze perniciose esterne" quando esse invadono l'organismo. Si muove fra la pelle e i muscoli e circola al di fuori degli organi e dei meridiani; regola le aperture e le chiusure dei pori della pelle e il funzionamento delle ghiandole sudorifere.
5. Ch'i essenziale (Tsung Ch'i): la sua funzione principale è quella di regolare la respirazione e il battito cardiaco.

Perché la medicina cinese distingue dei tipi di Ch'i aventi sostanzialmente la stessa natura? Semplicemente perché diversi sono il tipo di circolazione (fuori o dentro i meridiani) e le funzioni specifiche (nutritiva, protettiva ecc.). Ch'i scorre in determinati canali energetici (Ching) che in occidente sono stati chiamati "meridiani" per analogia con le omonime linee immaginarie del globo terrestre. I meridiani sono infatti dei veri e propri percorsi invisibili e non corrispondono al tragitto anatomico di nervi o vasi sanguigni. La rete dei meridiani si chiama Ching Luo. "Ching" letteralmente vuol dire "attraversare", ma significa anche "il filo in un tessuto"; questo termine indica di solito i meridiani più importanti.

La parola "Luo" ha invece significato di "connessione" oppure di "canale" e viene utilizzata per indicare i canali minori. "Ching Luo" letteralmente può essere inteso come "cammino a rete". Malgrado i meridiani siano invisibili essi sono dotati di realtà fisica e secondo la medicina tradizionale cinese anche il sangue scorre in essi insieme con il Ch'i.

È importante notare che sangue e Ch'i sono legati da un rapporto di mutua dipendenza. Il Ch'i è "la guida" del sangue perché lo fa muovere e circolare nei meridiani, il sangue invece è "la madre" del Ch'i perché trasporta il nutrimento e l'umidità necessari alla forza del Ch'i.

Osserviamo che nei testi classici di T'ai Chi Ch'üan si fa più di una volta riferimento alla contemporanea circolazione del sangue e del Ch'i. Se in certi punti lungo i canali la circolazione del Ch'i viene alterata o bloccata il corpo si ammala o muore. I trattamenti di agopuntura o di pressione con le dita servono a rimuovere questi blocchi e a ristabilire un flusso regolare di Ch'i riequilibrando così le disarmonie dell'organismo. Il sistema dei meridiani unifica tutte le parti del corpo e crea dei collegamenti fra la parte interna del nostro organismo e quella esterna. Se pertanto operiamo (tramite agopuntura, pressione con le dita o altri sistemi) su dei punti situati sulla superficie del corpo possiamo influenzare ciò che avviene all'interno.

Il sistema dei canali energetici è composto di dodici meridiani regolari, di otto meridiani supplementari e di numerosi meridiani minori. I dodici meridiani regolari corrispondono ai dodici organi fondamentali della medicina tradizionale cinese. Il Ch'i vi scorre ininterrottamente sempre nello stesso senso, andando successivamente da un organo Yang a un organo Yin.

Sei di tali meridiani sono considerati Yang, in quanto servono organi Yang, la cui funzione principale è quella di ricevere il cibo, assorbitarne le parti utilizzabili (che dovranno poi essere trasformate nelle sostanze fondamentali) ed eliminare lo scarto. Gli altri sei meridiani vengono invece considerati Yin, perché servono organi Yin, la cui funzione è quella di produrre, trasformare, regolare e accumulare le sostanze fondamentali (Ch'i, Ching, sangue, fluidi ecc.).

I meridiani hanno simmetria bilaterale. Per la descrizione esatta del percorso seguito dai meridiani rimandiamo tuttavia il lettore a un buon testo di agopuntura. È interessante notare che la disarmonia di un meridiano può essere causata sia da un disturbo che si produce lungo il meridiano stesso sia da una disarmonia dell'organo a esso connesso. Per esempio, poiché il meridiano del fegato attraversa anche l'inguine, un dolore all'inguine può derivare da una disarmonia del fegato oppure del suo meridiano. Esistono svariate centinaia di punti localizzati sui dodici meridiani regolari che vengono utilizzati dagli agopuntori. Tali punti sono sempre localizzati in minuscole depressioni della superficie cutanea e per questo motivo vengono chiamati "cavità" o Tien Hsüeh (letteralmente "punto cavo").

Tradizionalmente 108 di essi sono usati per scopi marziali (pressioni e colpi sui punti vitali). Nei corsi avanzati di T'ai Chi Ch'üan gli allievi devono apprendere a localizzare con estrema precisione questi punti vitali, a premerli oppure colpirli nella maniera giusta e a conoscere l'effetto che il colpo o la pressione può provocare.

Gli otto meridiani supplementari sono stati chiamati "straordinari" o "curiosii" perché formano un sistema a parte e le loro funzioni non sono state ancora perfettamente comprese. I primi due (Tu Mai e Ren Mai) comunicano fra di loro, ma sono indipendenti da tutti gli altri e possiedono punti propri.

I rimanenti sei non hanno invece cavità proprie, ma le prendono dai meridiani principali nei punti di intersezione. Mentre i dodici meridiani principali si possono paragonare a dei fiumi che distribuiscono il Ch'i ai vari organi del corpo, i meridiani supplementari hanno soprattutto lo scopo di immagazzinare un quantitativo sufficiente di Ch'i e di regolarne la circolazione in quelli principali. Essi hanno in pratica quindi la funzione di serbatoi e di regolatori dell'energia interna. Gli otto meridiani supplementari e specialmente i primi due (Tu Mai e Ren Mai), interessano in modo particolare i praticanti di meditazione e di T'ai Chi Ch'üan perché è soprattutto lungo di essi che il Ch'i viene accumulato e fatto scorrere con la forza del pensiero. Per questo tali meridiani sono stati anche denominati gli "otto canali psichici".

Osserviamo anche che secondo gli antichi testi taoisti il Ch'i prenatale circola solo in questi canali. Sempre secondo i taoisti, nell'uomo comune i meridiani supplementari sono in un certo qual modo bloccati, ed è possibile aprirli completamente solo tramite pratiche particolari (T'ai Chi Ch'üan, Ch'i Kung, meditazione).

Determinati punti di questi canali, i cosiddetti "centri psichici", sono particolarmente importanti per la meditazione perché la mente deve concentrarsi su di essi per facilitare il fluire del Ch'i e acquisire la consapevolezza di tale flusso. Alcuni di questi punti intervengono anche nel processo di trasformazione delle energie interiori.

Gli otto meridiani supplementari sono i seguenti:

1. *Tu Mai* (canale di controllo): ha origine nel perineo e precisamente in un punto, denominato Hui Yin (intersezione Yin) o Hai Ti (fondo del mare), che si trova fra l'ano e i genitali. Tu Mai scorre poi lungo la spina dorsale, raggiunge la sommità della testa e

termina il suo tragitto all'interno della gengiva superiore. Tu Mai regola soprattutto il flusso del Ch'i nei meridiani Yang.

I punti principali localizzati su questo meridiano sono i seguenti:

- I. *Wei Lü* (porta della coda): estremità inferiore del coccige. Questo punto è anche conosciuto con il nome di *Ch'ang Ch'iang* (lungo e forte).
- II. *Ming Men* (porta della vita): situato sulla spina dorsale fra la seconda e la terza vertebra lombare.
- III. *Yü Chen* (cuscino di giada) o *Nao Hu* (porta del cervello): situato nella parte bassa della nuca e più precisamente in corrispondenza della rientranza che si trova nel collo al di sotto dell'osso occipitale.

2. *Ren Mai* (canale di funzione o di concezione): ha origine nella cavità pelvica e scorre lungo la parte anteriore e centrale del tronco. La sua estremità inferiore è il punto Hui Yin ove ha origine il canale di controllo Tu Mai. La sua estremità superiore si trova invece nella parte bassa della bocca. Osserviamo che quando la punta della lingua tocca il palato i due canali Tu Mai e Ren Mai sono collegati in modo da formare un circuito chiuso ed è pertanto possibile una circolazione continua del Ch'i lungo di essi. Il punto del palato che la lingua deve toccare (appena sopra l'attaccatura dei denti) si chiama *Lung Ch'üan*, ossia "la sorgente del drago". Il nome di sorgente ci ricorda che la salivazione viene stimolata quando la lingua viene a contatto con la zona in questione. Il punto più importante del canale di concezione è il *Tan T'ien* (campo del cinabro inferiore) chiamato in agopuntura *Ch'i Hai* (mare del Ch'i). Anche il Tan T'ien di mezzo si trova sul canale di funzione in corrispondenza della cavità Shan Chung (centro del petto). Il compito principale di Ren Mai è quello di regolare la circolazione del Ch'i nei meridiani Yin (e nel meridiano Yang dello stomaco).

3. *Tai Mai* (canale cintura): circonda la vita come una cintura.

4. *Chong Mai* (canale penetrante): attraversa la parte centrale del corpo dai genitali sino a un punto al di sotto del cuore. Un ramo penetra nella colonna vertebrale e sale lungo di essa. Un altro ramo sale fino alla cavità nasale. Anche questo è considerato un canale molto importante perché permette la penetrazione del Ch'i nel midollo osseo della spina dorsale.

5. *Yang Wei Mai* (canale Yang di collegamento): inizia nel tallone, sale lungo la parte esterna delle gambe, continua a salire lungo il fianco sino a raggiungere la spalla, il collo e infine la regione frontale; di qui ridiscende sino alla parte posteriore del collo. Secondo alcuni testi di meditazione questo canale avrebbe un percorso diverso, in quanto nascerebbe sotto l'ombelico e dopo aver attraversato il petto e le spalle scenderebbe lungo la parte esterna delle braccia per terminare nel punto Lao Kung (palazzo della fatica) che si trova nel centro dei palmi.

6. *Yin Wei Mai* (canale Yin di collegamento): ha inizio una dozzina di centimetri sopra il malleolo all'interno della caviglia, sale lungo la coscia, a parte laterale dell'addome e del torace sino a raggiungere la gola dove si riunisce a Ren Mai. Secondo alcuni testi di meditazione questo canale partirebbe invece dal centro del palmo della mano (punto Lao Kung), risalirebbe lungo la parte interna delle braccia, scorrerebbe nelle spalle per terminare la sua corsa nel petto.

7. *Yang Ch'iao Mai* (canale Yang del piede): inizia nella parte esteriore del tallone, sale lungo il lato esterno della gamba, poi lungo i fianchi arrivando dietro alla spalla sino a raggiungere il collo. Il canale, dopo aver attraversato il viso, scorre lungo la calotta cranica e termina alla base della testa. Secondo alcuni testi di meditazione taoista l'estremità inferiore di questo meridiano sarebbe invece localizzata in un punto che si trova nel centro della pianta del piede e che si chiama Yung Ch'üan ossia "fonte gorgogliante".

8. *Yin Ch'iao Mai* (canale Yin del piede): inizia in un punto sull'esterno del piede sotto il malleolo, sale lungo la parte interna della gamba raggiungendo la regione del pube.

Continua a scorrere nella parte centrale del corpo sino a raggiungere un punto situato fra la base del naso e l'occhio.

Osserviamo che vi sono delle discordanze sul percorso seguito da alcuni meridiani supplementari, in particolare fra i testi taoisti e quelli di agopuntura. Le più rilevanti di esse sono state comunque messe in evidenza. Nella meditazione, e anche nel T'ai Chi Ch'üan, Ren Mai e Tu Mai sono da considerare particolarmente perché lungo di essi avviene il più importante "lavoro interiore" (*Nei Kung*).

In tale lavoro bisogna fra l'altro:

- riempire i due canali di Ch'i in quantitativo sufficiente per regolare opportunamente la circolazione dell'energia nei dodici meridiani principali;
- sbloccare Ren Mai e Tu Mai in modo da avere un flusso abbondante e regolare di Ch'i lungo di essi;
- far salire il Ch'i fino alla sommità del capo in modo da attivare Shen, l'energia mentale.

Il Ch'i circolante nel corpo umano viene suddiviso nei due tipi seguenti:

1. *Huo Ch'i*, ossia "Ch'i del fuoco" che coincide con il Ch'i postnatale;
2. *Shui Ch'i* ossia "Ch'i dell'acqua" che coincide con il Ch'i originario.

Un eccesso di Ch'i del fuoco sbilancia lo stato del corpo, rende più difficile la concentrazione e facilita il sorgere delle emozioni. È possibile ovviare a ciò bilanciando opportunamente il Ch'i del fuoco con quello dell'acqua che per così dire raffredda il primo. La miscelazione fra i due tipi di Ch'i ha luogo nel Tan T'ien inferiore.

Secondo alcune scuole di Ch'i Kung, il Ch'i risultante dalla miscelazione può essere fatto circolare non solo nel canale di controllo (Tu Mai) e in quello di funzione (Ren Mai), ma anche nel canale penetrante (***Chong Mai***). Esso può allora penetrare nel midollo osseo della spina dorsale salendo direttamente fino al cervello e stimolando molto più attivamente Shen, l'energia mentale. La suddivisione fra Ch'i del fuoco e Ch'i dell'acqua è concettualmente identica a quella fra Ch'i postnatale e Ch'i prenatale.

Le denominazioni di acqua e fuoco sono tuttavia utili per meglio comprendere gli effetti e le funzioni dei due Ch'i.

Alla base di ogni arte marziale (compreso il Kung Fu), vi è il Tai Chi Chuan.

Il T'ai Chi Ch'üan, visto secondo un'ottica occidentale, è un esercizio classificabile tra le cosiddette "ginnastiche dolci". La sua pratica non impegna in modo stressante né la struttura osteo-muscolare né la funzione cardiorespiratoria, può anzi aiutare a migliorare entrambe.

L'esercizio fondamentale del T'ai Chi Ch'üan può essere praticato - dopo l'adolescenza - a qualsiasi età da chiunque, poiché è adattabile alle possibilità ed esigenze di ogni singolo individuo. Non sono richieste particolari doti fisiche purché lo studio avvenga sotto la guida di istruttori qualificati e competenti. Oltre che in Oriente, anche in alcuni paesi occidentali esistono inoltre dei centri in cui il T'ai Chi Ch'üan viene utilizzato a scopi terapeutici per la cura di svariate affezioni. In particolare, in molte delle patologie etichettate dalla corrente nosografica come "funzionali" o "psicosomatiche", si ritiene possa essere quantomeno un valido supporto di altre metodiche terapeutiche.

Secondo la visione tradizionale cinese, lo stato di un individuo è caratterizzato da:

- equilibrio fra le componenti Yin e Yang dell'energia dell'individuo stesso;
- regolare circolazione dell'energia Ch'i o "soffio vitale".

Uno degli scopi più importanti che può essere raggiunto attraverso la pratica costante del T'ai Chi Ch'üan è proprio lo sviluppo e potenziamento dell'energia interna e una sua corretta circolazione, il che garantisce o ripristina un buon funzionamento globale dell'organismo e l'armonia fra mente e corpo, concetti essenziali per poter parlare di "salute".

Questo risultato viene ottenuto grazie alla sintesi di almeno tre elementi, indispensabili alla corretta pratica del T'ai Chi Ch'üan:

- calma assoluta della mente, ottenuta attraverso una profonda concentrazione;
- esecuzione lenta e ininterrotta dei movimenti circolari dell'esercizio fondamentale,

- eseguiti in completa decontrazione muscolare;
- respirazione addominale, profonda e tranquilla, coordinata ai movimenti del corpo.

La concentrazione permette di "pulire" la mente dall'afflusso continuo e caotico di informazioni che ingombrano spesso del tutto disordinatamente la nostra vita quotidiana e mette il praticante in uno stato di quiete e di rilassamento interiore ed esteriore. In uno stato avanzato della pratica si può parlare di vera e propria "meditazione in movimento".

La fluidità di esecuzione e l'abbinamento fra movimenti corporei e respirazione ha fini molteplici. Per esempio, aiuta il praticante a rendersi conto delle posture scorrette, spesso legate a contratture e blocchi, consentendo di eliminare le tensioni muscolari (corpo) e quelle emozionali sottostanti (psiche). Attraverso la pratica si può arrivare a comprendere meglio il proprio modo di essere e a interagire alle sollecitazioni esterne. Il prendere coscienza, fino a una consapevolezza vera di sé e della propria unità psicofisica, il graduale superamento di ostacoli e "limiti", conduce a una tranquillità superiore, a maggior fiducia e anche a un maggior coraggio nell'affrontare se stessi e il mondo.

L'elasticità fisica, che deriva dall'esercizio quotidiano, si traduce spesso con il tempo, per chi pratica con costanza, in una altrettanto superiore elasticità sul piano psichico. Infine una respirazione regolare, profonda e ritmata, oltre al fatto di contribuire all'eliminazione delle tensioni, agisce come una specie di "massaggio" fisiologico a beneficio degli organi interni.

### **Letture consigliate**

- Agostini S.: Kung fu yi quan. La boxe della mente. Arte marziale e metodo di autoguarigione, Ed. Mediterranee, Roma, 2002.
- Bertoma M.: Wushu. Forme codificate, Ed. Mediterranee, Roma, 1999.
- Boschi G.: Medicina Cinese: la radice e i fiori, Ed. CEA, Milano, 2004.
- Corradin M., Di Stanislao C., Parini M. (a cura di): Medicina Cinese per lo shiatsu ed il tuina, Ed. CEA, Voll I-II, Milano, 2001.
- Corradine D.: Lo spirito di Shaolin. La via del kung fu, Ed. Mediterranee, Roma, 1992.
- Cuturello I. Ghezzi G.: Kung Fu shaolin, Ed. De Vecchi, Milano, 1996.
- Fassi R., Chung D.Y.: Enciclopedia del Kung Fu Shaolin, Ed. Mediterranee, Roma, 1989.
- Giosuè G.: Viaggio nel kung fu. Storia e metodi, Ed. Luni, Milano, 2003.
- Guidotti L.: Kung Fu Tradizionale Cinese, Ed. Mediterranee, Roma, 1992.
- Ramberli R.: Wushu. Antiche tecniche cinesi per la salute e il benessere, Ed. Hermes, Milano, 1989.

### **Indirizzo per chiarimenti**

Guido Bernardini

E-mail: [amsarm@tin.it](mailto:amsarm@tin.it)

[\*] Il termine Kung Fu rappresenta il nome con cui sono maggiormente note in occidente le arti marziali tradizionali cinesi. Non è affatto semplice tradurre fedelmente una lingua ideogrammatica, come quella cinese, in una sillabica, come quelle occidentali. Non solo, tale differenza linguistica fornisce l'indicazione di una più sostanziale differenza culturale. Posta questa doverosa premessa, ci si può azzardare a tradurre la parola Kung Fu con "esercizio eseguito con abilità", oppure come "divenire abile con l'esercizio"; ma per un cinese Kung Fu può significare semplicemente tempo da impiegare in qualche attività. Parlando di Kung Fu si intende quindi, in senso esteso, la capacità di eseguire un compito o un lavoro grazie all'abilità acquisita nel tempo con un duro addestramento.

[+] In realtà, da secoli in Cina si sono usati diversi termini generici per definire le arti di combattimento, tra i quali i più importanti sono:

1. Chung Kuo ch'üan (pugilato cinese)
2. Ch'üan fa (metodo di pugilato)
3. Ch'üan shu (arte del pugilato)
4. Wu shu (arte marziale)
5. Wu i (abilità marziale)

Nel 1912, inoltre, la Repubblica Cinese, da poco costituita, rese ufficiale il termine kuo shu (arte nazionale), ancora oggi usato soprattutto a Taiwan. D'altro canto, nella Cina Popolare, a partire dall'avvento del comunismo, quando si parla di wu shu si intende spesso il wu shu moderno, una disciplina sportiva che pone enfasi sull'estetica del movimento e sulla prestazione ginnica, più che sull'aspetto marziale.

A livello popolare, i termini wu shu e wu i sono considerati più dotti e accademici, mentre, d'altra parte, nel linguaggio comune capita di indicare la pratica del kung fu con ta ch'üan, che letteralmente significa "colpi di pugilato", ma in senso esteso indica appunto l'allenamento delle arti marziali.