

L'apprendistato in Scuole di matrice Taoista: struttura di un Percorso (alchemico) di Crescita e Sviluppo

di Roberto Capponi

Introduzione

Nella cultura cinese di matrice Taoista "Corpo e Mente" sono inscindibilmente legati, interagendo fecondamente e di continuo, in modo tale da rendere sottilissimo il confine tra psicologia e fisiologia, tra psicopatologia e patologia organica, tra filosofia e medicina.

Corpo e Mente rappresentano le due polarità opposte e complementari dell'energia umana: Yin (corpo) e Yang (mente). Dalla feconda unione di Yin e Yang nasce il "Taiji", vale a dire la linea a forma di "S" che separa e mette contemporaneamente in relazione il bianco (Yang) ed il nero (Yin) nella rappresentazione che, spesso, è impropriamente definita Tao invece di "Taiji" (vedi Fig. 1). Dove il Corpo rappresenta lo Yin e la Mente lo Yang, il Taiji è la funzione Energetica, vale a dire il funzionamento dell'organismo in ogni suo aspetto metabolico, anabolico e catabolico, derivante dalla fecondazione del Corpo da parte dell'aspetto spirituale, animico.



Fig. 1 - Taiji - Bagua

Yin, Yang e Taiji sono i 3 cardini concettuali su cui si fondano l'intera cosmologia cinese, la medicina, la concezione energetica, le pratiche marziali e meditative. Senza l'uno non può esistere l'altro, dalla mancata interazione di Yin e Yang non può nascere armonia, salute e la stessa vita. Yin e Yang nel loro collaborare ed opporsi continuamente sono animati da 4 semplici regole:

- 1) Sono energie opposte e complementari
- 2) Ognuna delle due rappresenta il fondamento dell'altra
- 3) In caso di crescita o decrescita di una delle due, deve essere mantenuto l'equilibrio
- 4) Arrivate al proprio massimo, ognuna si trasforma nell'altra

Come è semplice intuire, l'esistenza di qualunque forma di vita del creato, dell'universo, del cosmo deve il proprio essere a Yin e Yang che, combinandosi, danno vita alla manifestazione vitale: il Taiji. Il rapporto tra Yin e Yang è sempre mutevole, in continuo movimento, come appare chiaro dall'osservazione della Fig. 1: ad un'abbondante porzione Bianca (Yang) corrisponde una piccola porzione Nera (Yin) e viceversa.

Questo è il fondamento dell'approccio concettuale della Medicina Cinese, dei Sistemi Energetici cinesi, della filosofia Taoista con cui vengono spiegati i fenomeni fisiologici e patologici, corporei e mentali, fisici e metafisici.

Yin, Yang e la loro risultante, il Taiji, non sono energie calcolabili o quantificabili, piuttosto delle macro - categorie in cui rientrano funzioni, energie e proprietà comuni a tutto il creato, compreso l'organismo umano; facciamo degli esempi:

Yang	Taiji	Yin
Cielo	Uomo	Terra
Primavera / Estate	Ultimi 15 giorni e primi 15 di ogni stagione e Fine Estate	Autunno / Inverno
Nascita / Crescita	Evoluzione / Maturazione	Invecchiamento / Morte
Caldo	Tiepido	Freddo
Luce / Giorno	Imbrunire / Pomeriggio Albeggiare / Mattino Presto	Buio / Notte
Mattina	Pomeriggio	Sera
06 - 14	14 - 22	22 - 06
Esterno	Tanto Interno quanto Esterno	Interno
In Alto / Verso l'Alto	Al Centro	In Basso / Verso il Basso
Testa / Collo	Torace / Braccia / Mani	Ventre / Gambe / Piedi
Apparato Cardio - Respiratorio	Apparato Digerente	Apparato Uro - Genitale ed Intestinale
Energia Difensiva / Immunitaria	Energia Nutritiva - Sangue	Energia Corporea / Essenza

Come si può osservare, allo Yang è associato tutto ciò che concerne l'inizio, la nascita, la crescita, l'esplosione, l'apertura, la salita, l'energia attiva...basti osservare il periodo della giornata e dell'anno ad esso associati: la mattina, cioè la nascita e l'irruzione del giorno, della luce e le stagioni primavera / estate, vale a dire la rinascita e lo sviluppo della natura, l'energia viva e calda che si manifesta dopo la pausa letargica invernale.

Allo Yin, al contrario ed in modo complementare, si associa l'introversione, il rientro e l'occultamento in profondità dell'energia, la contrazione, la notte, l'autunno e l'inverno, la parte finale della vita: questo è il naturale evolversi taoista delle cose, secondo cui ad ogni ascensione (Yang) corrisponde una discesa (Yin), ad ogni giorno (Yang), corrisponde una notte (Yin), ad ogni nascita (Yang) corrisponderà presto o tardi un invecchiamento ed una morte (Yin).

Tra i due estremi opposti ma complementari, si pone il Taiji, energia risultante dalla loro interazione. Ad esso si associa tutto ciò che è moderato, tutto ciò che è nel mezzo, la fase di passaggio da un elemento Yang ad uno Yin e viceversa.

I Tre Tesori – San Bao

Compreso questo principio di ragionamento, è ora possibile trasportare questa concezione energetica nel sistema dei 3 Tesori (San Bao): i 3 Tesori rappresentano la “manifestazione” nel corpo umano (e non solo) della quintessenza dello Yin, dello Yang e del Taiji. Essi sono il Jing (Yin), lo Shen (Yang) ed il Qi (Taiji). Vediamone i significati, alcune associazioni con Organi secondo la concezione della Medicina Cinese, funzioni e steps evolutivi della persona:

Yang	Taiji	Yin
Shen	Qi	Jing
Mente – Cuore – Spirito	Energia Vitale – Funzionale	Essenza Costituzionale – Corporea
Coscienza – Comprensione	Azione – Interazione	Essenza – Struttura Personale
Estroversione – Manifestazione	Relazione Uomo – Cosmo	Introspezione – Ripiegamento
Fegato – Cuore	Milza – Polmoni	Reni – Polmoni
Cielo	Uomo	Terra

I 3 Tesori rappresentano, in ultima analisi, le 3 Energie fondamentali costituenti l’essere umano, senza la sinergia delle quali non esisterebbe armonia, salute, vita, crescita ed evoluzione. Nei sistemi Taoisti l’ontologia e la struttura (energetica) umana è, dunque, così concepita:

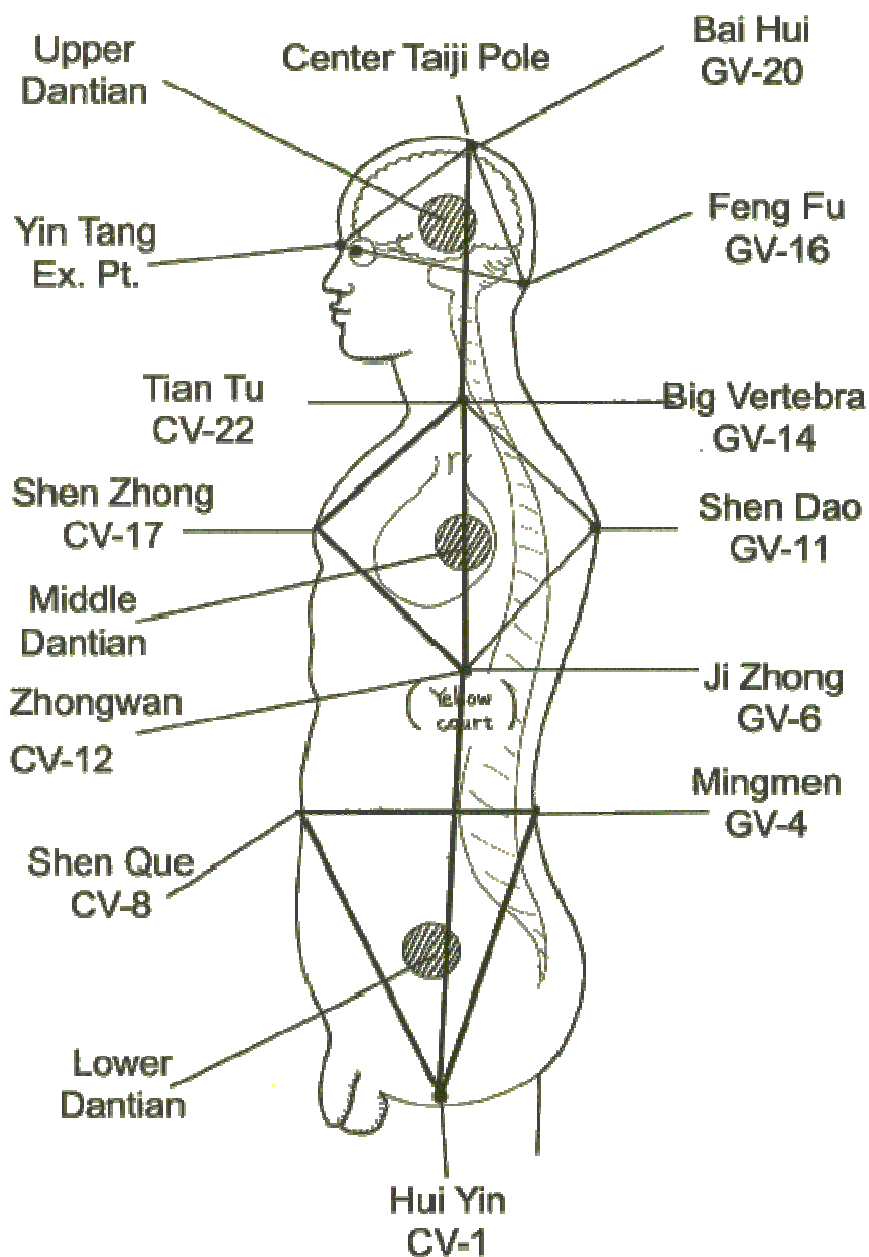
- **Jing**
 - o Energia di qualità Yin
 - o Ereditata dai Genitori e sostenuta con Cibo, Respirazione e Stile di Vita corretto
 - o Essenza, Energia Corporea, associabile anche al concetto di DNA / Genetica
 - o Energia “Densa”, “Corporea”
 - o Apparato Riproduttore, Ossa, Sistema Nervoso, Cervello e Ormoni

- **Shen**
 - o Energia di qualità Yang
 - o In parte ereditata dai Genitori, in parte donata dal Cielo, in parte acquisita con l’esperienza quotidiana
 - o Energia Psico – Emotiva, rappresenta l’esprimersi dell’Anima della persona
 - o Energia “Eterea”, “Spirituale”
 - o Vita di Relazione, Struttura Animica, Fisiologia e Patologia Psico – Emotiva

- **Qi**
 - o Energia risultante dall’interazione / fusione di Jing e Shen, rappresenta il Taiji
 - o Energia Funzionale, Vitale, Organica
 - o Energia “Motrice” e di “Trasformazione”
 - o Funzioni Organiche, Metabolismo Energetico

Questa concezione dell'Energia investe, come già accennato, qualsiasi aspetto del creato, non solo l'essere umano: al pari di come nell'organismo (quindi all'interno) ci deve essere feconda relazione tra Yin e Yang (Taiji) per garantire salute e longevità, alla stessa maniera anche all'esterno della persona ciò deve avvenire: nel quotidiano agire e comportarsi, pensare e muoversi, esprimersi e relazionarsi deve essere rispettato il principio energetico di relazione Yin – Yang.

La concezione cinese dell'interazione tra micro e macro cosmo, tra eso ed endo cosmo e, in generale, dell'interazione tra Yin e Yang trova riscontro in quello che è considerato il percorso di sviluppo dell'Allievo all'interno delle Scuole Taoiste: la coltivazione del Corpo (Jing), dell'Energia (Qi) e del sistema Mente – Cuore (Shen).



Pratica Interna ed Esterna nella Scuola Taoista

Coltivare Corpo, Energia e Mente non significa avere a che fare con tre livelli gerarchici di studio / pratica, ma di tre aspetti dell'essere umano che vanno coltivati contemporaneamente, progressivamente, per ottenere la loro "evoluzione e trasformazione", al fine di fonderli energeticamente in un tutt'uno sinergico tra di essi e con il cosmo.

Non è pensabile nella Tradizione Taoista, poiché non salutare per il Corpo e ancor di meno per lo Spirito, praticare esclusivamente Discipline Esterne (Yang) o esclusivamente Interne (Yin). Ciò sarebbe causa di squilibrio fisico ed anche spirituale. In linea teorica, ad esempio, esercitare le Arti Marziali in modo esclusivo può portare a squilibri da eccesso Yang, praticare unicamente la Meditazione statica problemi dello Yin, e così via...

E' stato specificato che ciò avviene in linea meramente teorica, poiché gli stili cinesi di Arti Marziali e di Qi Gong sono da secoli sistemi completi di aspetti interni ed esterni, così da garantire al praticante stimolazione equanime di Yin e Yang. Famosi sono gli esempi delle Arti Marziali Cinesi cosiddette "Interne" (Bagua Zhang, Xing Yi Quan, Taii Quan) che coniugano all'interno del proprio corpus la pratica fisica e del combattimento, della coltivazione energetica e della meditazione. Allo stesso modo le scuole di Qi Gong comprendono metodi statici, dinamici e misti, così da rinforzare e regolare tanto il Corpo, quanto l'Energia e la Mente.

Oggigiorno il rischio di praticare scorrettamente (cioè solo "esternamente" o, più raramente, solo "internamente") esiste a causa della scadente preparazione di molti Insegnanti in circolazione, i cui Maestri Cinesi non hanno trasmesso loro parte delle conoscenze o della poca serietà degli Istruttori stessi nel guidare l'apprendistato degli Studenti dovuta a fattori di marketing.

Nell'addestramento di stampo Taoista, uno dei percorsi possibili di formazione dell'Allievo consiste nella Medicina, nelle Arti Marziali e nel Qi Gong. Qui di seguito verranno esposte delle analogie che possano chiarire come ognuno di questi tre percorsi abbia un ruolo ampio, insostituibile e ben preciso nella crescita del praticante, ma che sarebbe meno efficace ed equilibrato se non venisse corroborato dagli altri due percorsi.

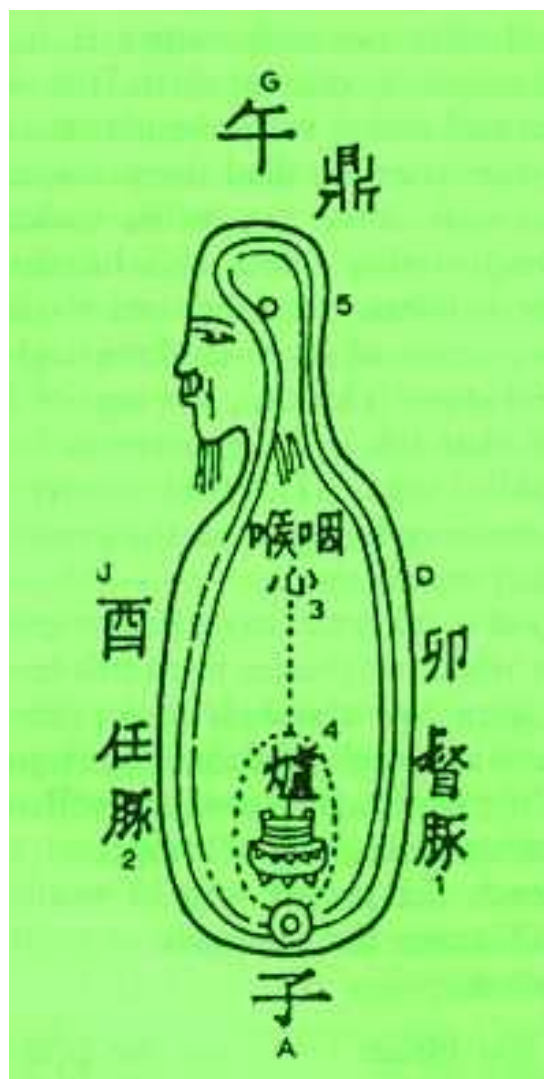
E' comunque importante sottolineare nuovamente come ognuno di questi tre componenti dell'apprendistato Taoista sia una sistema completo ed equilibrato se praticato e studiato nella sua essenza e profondità, anche se il risultato che si ottiene con lo studio e la pratica del triplice percorso non ha eguali. Ognuno di questi metodi è un sistema ampio e profondo di crescita, sviluppo, coscienza e comprensione, ma l'uno rispetto all'altro ha tendenze energetiche più Yin o più Yang, come vedremo nella seguente tabella.

Abbiamo accostato, per creare delle analogie, i percorsi, gli Organi, i 3 Tesori ed i Visceri da cui sono gestiti, cioè i Visceri Straordinari, i Meridiani, i Riscaldatori, i Dantian e le terapie della Medicina Cinese. Ciò significa, ad es., che il Qi Gong ha particolare effetto su Reni e Cuore, stimola e regola Shen e Jing, Cervello e Midollo, promuove il flusso energetico nei Meridiani Du Mai, Distinti, agisce regolando specialmente il Riscaldatore (Jiao) Superiore ed il Dantian Superiore e corrisponde alla Meditazione. Vediamo nel dettaglio cosa significa tutto ciò.

Nota: Questo non significa affatto che il Qi Gong (in questo esempio) agisca soltanto su queste strutture, ma in particolar modo su di esse, se la sua pratica è contemporanea alle altre due Discipline!

Pratiche delle Scuole Taoiste	Organi	3 Tesori e Visceri Straordinari	Merid. Ordinari e Straordinari	3 Riscaldatori 3 Dantian Porte Apertura	Terapie Correlate
Medicina Cinese Classica "Yin"	Reni Milza Polmone	Jing e Qi Utero Ossa	Ren Mai Straordinari Principali	Riscaldatore Inf. Dantian Inf. Ki 1 – CV 6	Fitoterapia Dietetica
Arti Marziali "Taiji"	Fegato Cuore	Qi e Shen Colecisti Vasi	Chong Mai Tendino Muscolari Luo	Riscaldatore Medio Dantian Medio Pc 8 – CV 17	Agopuntura Tuina Riflessologia
Qi Gong "Yang"	Reni Cuore	Shen e Jing Cervello Midollo	Du Mai Straordinari Distinti	Riscaldatore Sup. Dantian Sup. GV 20 – Yintang	Meditazione

Per comprendere al meglio questo schema e la tabella qui sopra esposta, è necessario introdurre alcuni concetti dell'energetica cinese (vedi anche "Legenda" nell'ultima pagina).



Medicina Cinese Classica

Analizziamo nel dettaglio la prima riga della precedente tabella:

Medicina Cinese Classica "Yin"	Reni Milza Polmone	Jing e Qi Utero Ossa	Ren Mai Straordinari Principali	Riscaldatore Inf. Dantian Inf. Ki 1 – CV 6	Fitoterapia Dietetica
---	--------------------------	----------------------------	---------------------------------------	--	--------------------------

Si tratta della Medicina Cinese di stampo Taoista, in cui approccio fisico e metafisico, corporeo e mentale, interno ed esterno, fisiologico e filosofico si integrano e si completano continuamente. E' stata accostata al concetto energetico dello Yin poiché si occupa di "curare il corpo": il corpo, in quanto "materia" è di categoria Yin. Sappiamo che il Jing è il rappresentante dello Yin tra i 3 Tesori.

Il Jing è in primis in relazione con Rene, poi con Milza e Polmoni: il Rene tesaurizza il Jing ereditato dai genitori e lo distribuisce secondo la necessità a tutto il corpo. I Polmoni riempiono i Reni di energia (Qi) grazie alla respirazione e la Milza produce energia (Qi) derivante dall'assimilazione degli alimenti. Energia respiratoria ed alimentare, dopo vari processi di sintesi, diventano energia nutritiva, cioè il Jing che noi acquisiamo nella vita quotidiana, che corrobora quello ereditato, congenito. Si lega per questo a punti come CV 6 e Ki 1, punti di tonificazione dell'energia ancestrale corrispondente al Dantian Inferiore (CV 6) e che permettono il "Radicamento a Terra" e la discesa dell'eccesso di energia in alto, in testa (Ki 1), funzioni essenziali per la salute del Jing e dello Yin (Yin – Terra – In Basso – Jing).

L'accostamento con Utero (nel sistema Medico Cinese esso rappresenta l'apparato Riproduttore sia maschile che femminile) ed Ossa avviene poiché questi due Visceri Straordinari sono in relazione con il Dantian Inferiore, il bacino energetico del basso ventre che accumula il Jing. Le Ossa sono fatte di Jing e l'Utero ha bisogno del Jing per garantire la fertilità.

Il Riscaldatore Inferiore è quella porzione del corpo che si situa al di sotto dell'ombelico. E' in relazione con l'apparato Uro – Genitale e gli Intestini. Il motivo per cui è stato accostato il Riscaldatore Inferiore allo Yin è per la sua relazione con l'apparato Riproduttore e poiché è la porzione inferiore del corpo.

I Meridiani sono flussi energetici che attraversano il corpo in lungo ed in largo, permettendo all'energia di raggiungere ogni distretto corporeo. Ogni Meridiano è direttamente collegato ad un Organo o Viscere e ne rappresenta l'estensione territoriale, anche distalmente rispetto all'Organo stesso. All'interno di essi scorre il Qi. L'analogia con i Meridiani segue le stesse logiche: il Meridiano Straordinario Ren Mai è il "Mare dello Yin" ed è in strettissima relazione con l'Utero. L'accostamento ai Meridiani Straordinari in generale avviene poiché essi gestiscono la circolazione dell'energia ancestrale, in strettissima relazione con il Jing e poiché rappresentano la struttura portante dell'essere umano, proprio grazie alla distribuzione del Jing. La relazione con i Meridiani Principali avviene poiché essi ricapitolano le funzioni organiche e consentono lo svolgersi della vita, permettendo al Jing ed all'energia ancestrale (contenute entrambe nel Dantian Inferiore sopra citato) di manifestare le loro proprietà.

Infine, ma non per ultimo, le terapie della Medicina Cinese correlate al Jing sono la Fitoterapia e la Dietetica, poiché si occupano dell'aspetto "corporeo", "fisico", "materiale" dell'Organismo, permettendo una diretta azione tonificante o terapeutica su ciò che il Jing anima.

Arti Marziali Cinesi

Arti Marziali "Taiji"	Fegato Cuore	Qi e Shen Colecisti Vasi	Chong Mai Tendino Muscolari Luo	Riscaldatore Medio Dantian Medio Pc 8 – CV 17	Agopuntura Tuina Riflessologia
--	-----------------	--------------------------------	---------------------------------------	---	--------------------------------------

Antiche come origine, ma tutt'oggi molto in voga, affascinanti, dal profondo valore intrinseco, tanto nell'efficacia del combattimento, quanto nello studio del corpo e del sé.

L'accostamento precipuo con il Fegato e con il Cuore si spiega così: il Fegato è il governatore ed il garante dell'Energetica Muscolare e della Fisiologia Articolare, regola inoltre la corretta distribuzione del Sangue agli Arti ed alla Testa, regola Glicogenolisi e Glicogenosintesi, infine governa la Vista e la Reattività Istintiva agli stimoli esterni (vedo / percepisco → reagisco).

Il Cuore è chiamato in causa sia per la sua funzione cardiovascolare e circolatoria (combattendo la frequenza cardiaca aumenta considerevolmente...) che per il suo controllo sullo Shen: esso rappresenta la coscienza, la presenza mentale ed emotiva, la stabilità psichica, tutti aspetti fondamentali per un guerriero, che deve trasformare la sua energia psico – emotiva in "intenzione" per dirigere la sua forza / energia contro l'Avversario; ove, invece, fosse preda di emozioni incontrollate o inconsulte, combatterebbe senza lucidità, disordinatamente, non coerentemente con l'azione dell'avversario, andando incontro alla disfatta.

Le Arti Marziali si legano al concetto di Qi – Dantian Medio – Colecisti e Vasi (Sanguigni ed Energetici) poiché il Qi è l'energia attiva, motrice e di relazione: il Qi rappresenta quel complesso di funzioni che mette in relazione i vari distretti Organici tra di loro e ne consente il coordinamento; inoltre il Qi è quell'energia che ci consente di esprimerci nel mondo e combattere, in senso lato, significa mettersi in relazione con qualcuno (avversario o partner d'allenamento).

La Colecisti come Viscere relativo al Fegato e come Viscere Straordinario si occupa di manifestare l'essere della Persona all'esterno, permettendo l'estroversione, la reattività, la strategia ed il coraggio pianificati e regolati dal Fegato. Per fare tutto ciò la Colecisti permette il flusso del Qi (energia) in ogni dove tramite i Vasi. Il Dantian Medio è il bacino energetico di metabolismo del Qi: grazie ad esso la persona manifesta sé stessa, interagisce con il mondo esterno ed acquisisce esperienza.

Le Arti Marziali si legano al concetto di "Taiji" poiché stimolano il Qi, risultante dell'interazione tra Jing (corpo) e Shen (mente – cuore, spirito, intenzione). Non a caso, infatti, le Arti Marziali cinesi si prescrivono come terapia a pazienti deboli, esili, gracili, inappetenti oppure timidi, chiusi, introversi...stimolando il Qi (energia funzionale) si attiva tutto l'Organismo e stimolando il Dantian Medio si promuove la comunicazione tra "io" e "mondo esterno".

La relazione con il Meridiano Straordinario Chong Mai è nella gestione del Qi e del Sangue (Xue) a carico di quest'ultimo: esso ne è "Mare" e, quindi, supervisore, distributore e regolatore. L'associazione con i Meridiani Tendino – Muscolari è intuitiva, poiché questi ultimi, di concerto con il Fegato, governano postura, energetica muscolare e reattività agli stimoli.

La relazione, altresì, con i Meridiani Luo avviene per la proprietà di questi ultimi di regolare la reazione psico – emotiva in funzione dello stimolo esterno: questo poiché i Luo sono deputati a controllare il flusso dello Shen; praticare Arti Marziali tradizionali cinesi è in primis la ricerca della sconfitta dei propri Demoni per crescere ed evolversi relazionandosi con il mondo!

*"Chi conosce gli altri è sapiente, chi conosce sé stesso è illuminato.
Chi vince gli altri è potente, chi vince sé stesso è forte"*

Laozi – Daodejing cap. XXXIII

L'analogia con i punti Pc 8 e CV 17 è semplice: Pc 8 è un punto da cui si può emettere e rilasciare energia dalle mani (sia per combattere, sia per curare), CV 17 è al centro del petto, tra i capezzoli: è il Dantian Medio ed ha proprietà di regolare il flusso del Qi.

Infine, le terapie della Medicina Cinese associabili energeticamente all'effetto che produce la pratica Marziale sono i Massaggi (Tuina, Taoista, del Viso...), le Riflessologie (del Piede, della Mano, del Viso, dell'Orecchio...) e le varie tecniche di Agopuntura (Somatica, Auricoloterapia, Craniopuntura...) poiché hanno un potente effetto nel regolare, sbloccare, intensificare o ridurre il flusso del Qi nei vari distretti energetici e corporei della persona.



Qi Gong

Qi Gong "Yang"	Reni Cuore	Shen e Jing Cervello Midollo	Du Mai Straordinari Distinti	Riscaldatore Sup. Dantian Sup. GV 20 – Yintang	Meditazione
---------------------------------	---------------	------------------------------------	------------------------------------	--	-------------

Il Qi Gong è un metodo di coltivazione energetica, di terapia e di meditazione della tradizione cinese, Taoista in special modo. Si compone di tecniche posturali, respiratorie, di allungamento e stiramento, statiche e dinamiche, allo scopo di rinforzare il corpo e la mente, di curare le patologie nell'ottica della Medicina Cinese e di meditare.

Il Qi Gong si lega strettamente al Cuore poiché, in quanto sistema di meditazione, ha un ruolo centrale nel controllo e nell'armonizzare lo Shen, il cui supervisore organico è il Cuore; ha relazione diretta con il Rene poiché, con le tecniche posturali e respiratorie mira a riempire di Qi il Dantian Inferiore, che sappiamo essere il bacino di stoccaggio del Jing, gestito dai Reni. Inoltre il Qi Gong mira a radicare il praticante tra Terra (Yin – Jing) e Cielo (Yang – Shen), mettendo in armonia tra di esse queste energie all'interno dell'Uomo (Taiji – Qi).

Ciò significa che, grazie al corretto metodo di pratica, il radicamento tra Terra e Cielo consente di rigenerare, purificare, regolare e tonificare il Jing, lo Shen e, di conseguenza, il proprio Qi: Cielo e Terra sono sorgenti inesauribili di Yin (Jing) e Yang (Shen), il radicamento del praticante permette di aprire le "porte di comunicazione energetica" menzionate nella presente tabella e di regolare, quindi, i flussi energetici all'interno dei Dantian.

Cervello e Midollo sono i Visceri Straordinari maggiormente stimolati dalla pratica del Qi Gong: essi sono fatti di Jing e permettono l'esprimersi dello Shen; il Cervello governa la vita di relazione ed è sede dello Shen congenito (struttura caratteriale), il Midollo rappresenta la via che il Jing del Rene percorre dal Dantian Inferiore al Cervello e, inoltre, rappresenta l'analisi e l'assimilazione dell'esperienza che entra a far parte in modo "costituzionale" della persona.

La relazione del Qi Gong con il Meridiano Straordinario Du Mai è nel controllo dello Yang: il Du Mai è "Mare dello Yang", inoltre ha una potente azione di controllo sull'esprimersi dello Shen; altresì il Du Mai permette l'ascensione del Jing dei Reni dal Dantian Inferiore al Midollo e, infine, al Cervello.

I Meridiani Straordinari in generale, invece, sono stimolati dalla pratica del Qi Gong proprio poiché questo metodo energetico consente alle Energie di Terra (Yin) e Cielo (Yang) di permearci e nutrirci: queste energie entrano a far parte del praticante, ne corroborano e purificano i flussi energetici e, quindi, hanno un effetto complessivo e costituzionale. I Meridiani Straordinari hanno il duplice compito di far circolare l'energia ancestrale (costituzionale) e di fungere da serbatoi di stoccaggio e drenaggio dei Meridiani Principali (legati agli Organi): ove Organi e Meridiani Principali fossero in deficit energetico, gli Straordinari rilascerebbero un quantitativo di energia supplementare, ove invece fossero in eccesso ne riassorbirebbero l'eccedenza.

Il rapporto, altresì, con i Meridiani Distinti avviene per la proprietà di questi ultimi di regolare i flussi energetici tra profondità e superficie, sia fisicamente che psicologicamente: essi hanno dunque la proprietà di risolvere i conflitti della persona con se stessa (oltre che avere funzione immunitaria); praticare Qi Gong significa mettere in relazione se stessi, la propria essenza (Jing) con il mondo e l'esperienza quotidiana che se ne ricava (Shen), oltre che armonizzare le

proprie aspirazioni, voleri e desideri (Shen) con le proprie potenzialità, qualità e caratteristiche intrinseche (Jing).

Il Qi Gong ha relazione con il Riscaldatore Superiore poiché esso è governato dal Cuore (gestore dello Shen) e dai Polmoni, organi che garantiscono la relazione tra interno ed esterno; con il Dantian Superiore poiché esso è il bacino in cui si concentra lo Shen; a questo proposito i punti GV 20 e Yintang hanno un ruolo di prim'ordine: GV 20 è la porta d'apertura all'esterno del Dantian Superiore e consente quindi l'interazione con il Cielo, Yintang è il "terzo occhio", tra le sopracciglia, ed ha funzione, tra le altre, di regolare l'esprimersi di uno Shen agitato e disordinato.

Per concludere, la terapia della Medicina Cinese associabile agli effetti del Qi Gong è la Meditazione, per il suo potente effetto tanto introspettivo quanto di armonizzazione della persona con il macrocosmo.

La pratica contemporanea, dunque, di queste tre Vie permette all'allievo di sviluppare le qualità fisiche, energetiche e mentali necessarie per la crescita psico - fisica e la trasformazione (alchimia taoista) dei 3 Tesori.



I Principi Taoisti dell'Evoluzione Energetica

Il Maestro Jeffrey Chong Yuen, monaco Taoista e Maestro di Qi Gong, Arti Marziali e Medicina Cinese, disse in un Seminario a Roma nel 2008 che la pratica delle Discipline Taoiste promuove senz'altro ed efficacemente la longevità e preserva indubbiamente da tante malattie, ma che tutto ciò non ha senso né importanza nel momento in cui lo studente vede nella salute e nella longevità il fine, piuttosto che lo strumento per evolversi come persona, come entità. Il percorso di crescita e sviluppo Taoista si basa su:

1) Triplice Armonizzazione

- Armonizzare il Corpo – Tiao Shen
 - i. corretta postura, corretto rilassamento, corretto radicamento
- Armonizzare il Respiro – Tiao Xi
 - i. corretto flusso respiratorio, ampio, calmo, profondo, nutriente
- Armonizzare Mente – Cuore – Tiao Xin
 - i. corretta intenzione, svuotamento dai pensieri, sensazione di unità e coesione tra interno ed esterno in stato di vigilanza rilassata

2) 3 Livelli di Pratica

- Costruire le Fondamenta e Consolidare il Jing per raffinarlo in Qi
 - Permettere il libero flusso del Qi nel corpo per direzionarlo tramite la concentrazione su determinati punti (es. i 3 Dantian) e promuovere il rafforzamento delle proprie qualità energetiche.
- Raffinare il Qi per trasformarlo in Shen
 - Armonizzare coscienza razionale e sistema Mente – Cuore, per permettere lo sviluppo e la manifestazione di uno stato di coscienza più profondo, sottile, con l'affiorare di capacità cognitive e di sensibilità latenti.
- Raffinare lo Shen per tornare al Vuoto
 - Stato di coscienza superiore in cui il raffinamento energetico porta all'illuminazione del corpo intero e della mente, con la capacità di trascendere confini e barriere, annullando conflitti tra interno ed esterno, micro e macrocosmo, tra "ego" e mondo esterno.



Troviamo, dunque, nuovamente la tripartizione, tanto cara alla tradizione Taoista. Per quanto limitato, limitante ed impreciso sia uno schema "fisso", può esserci utile riassumere con una tabella questi concetti:

Yang	Taiji	Yin
Qi Gong	Arti Marziali	Medicina Cinese
Cielo	Uomo	Terra
Shen	Qi	Jing
Mente – Cuore – Spirito	Energia Vitale – Funzionale	Energia Costituzionale – Corporea
Coscienza – Comprensione	Azione – Interazione	Essenza – Struttura Personale
Armonizzare Mente – Cuore Tiao Xin	Armonizzare il Respiro Tiao Xi	Armonizzare il Corpo Tiao Shen
Raffinare lo Shen per tornare al Vuoto	Raffinare il Qi per trasformarlo in Shen	Costruire Fondamenta e Condensare Jing per ottenere Qi

Sia chiaro che le schematizzazioni presentate in quest'articolo hanno puramente valore indicativo, didattico, chiarificatore, poiché ridurre la complessità del mondo Taoista in tabelle è assolutamente fuorviante, improduttivo e pericoloso: il Taoismo è la Via della relatività, del mutamento continuo (yin → yang → yin → yang), della trasformazione in funzione del contesto, del Wu Wei (non azione), cioè il principio di non predeterminazione dell'agire ma, al contrario, dell'azione spontanea dettata dalla circostanza naturale in cui ci si trova...

Questo chiarisce per quale motivo la dottrina Taoista non è spiegabile tramite schemi, poiché significherebbe chiuderla in gabbie troppo strette per la sua trasversale ed universale complessità e profondità. L'utilità, contemporaneamente, dell'approccio schematico è quella della possibilità di catalogare i concetti, accostarli l'uno agli altri, confrontare e relazionare gli approcci per costruirsi un'idea di massima sull'universo esoterico ed essoterico del Taoismo. Analizziamo ora nello specifico i tre percorsi Taoisti (Arti Marziali, Qi Gong, Medicina), mettendo in luce la completezza dei singoli sistemi, per cui molti famosi Maestri ed altrettante Scuole praticano soltanto uno di essi, ottenendone comunque salute, longevità, approfondimento interiore, crescita ed evoluzione.



Jing

Qi

Shen

Il Qi Gong Taoista come Sistema completo

"Stili" di Qi Gong	Organi	3 Tesori e Visceri Straordinari	Merid. Ordinari e Straordinari	3 Armonizzazioni e 3 Dantian	Med. Cinese Classica
Medico "Yin"	Reni Milza Polmone	Jing e Qi Utero Ossa	Ren Mai Straordinari Principali	Tiao Shen Dantian Inf. Yuan Qi – Ying Qi	Fitoterapia Dietetica
Marziale "Taiji"	Fegato Cuore	Qi e Shen Colecisti Vasi	Chong Mai Tendino Muscolari Luo	Tiao Xi Dantian Medio Ying Qi – Wei Qi	Agopuntura Tuina Riflessologia
Meditativo "Yang"	Reni Cuore	Shen e Jing Cervello Midollo	Du Mai Straordinari Distinti	Tiao Xin Dantian Sup. Wei Qi – Yuan Qi	Qi Gong

L'Arte del Qi Gong è un vastissimo insieme di tecniche mediche, di longevità, di massaggio ed automassaggio, di respirazione, di stiramento, posturali, di visualizzazione, meditative e motorie. E' stato, nel corso dei secoli, definito in molte correnti, Scuole, stili, secondo l'approccio filosofico o secondo la finalità: Qi Gong Taoista, Buddhista, Confuciano oppure Qi Gong Medico, Marziale, Meditativo. La cosa importante da tenere a mente e comprendere è che non è lo "stile" a cambiare la sostanza dell'Arte, ma il praticante: lo "stile", perdonate il paragone, rappresenta la carrozzeria dell'automobile, i principi universali che animano questo e tutti gli altri stili di Qi Gong sono il motore, il praticante è il pilota.

Spesso in diverse correnti di Qi Gong si praticano esercizi molto simili esteticamente ma con obiettivi decisamente differenti, altre volte si praticano esercizi apparentemente molto diversi ma con le stesse finalità energetiche. Non esiste un'unica Via alla comprensione, alla coltivazione di sé, alla terapia ed alla meditazione, esistono soltanto Maestri, Allievi e principi da seguire, studiare, praticare e rendere propri con il tempo e lo spirito di abnegazione. Il risultato, quale che sia lo scopo, sarà sempre superiore alle aspettative se il praticante lavora costantemente e coscientemente.

Il Qi Gong "Medico" viene associato allo Yin per la sua caratteristica di curare il corpo e le Malattie, catalogate secondo la Medicina Cinese. Ha diretta azione sulle strutture corporee, materiali, guarendone le degenerazioni e armonizzando i flussi di Qi e Sangue, ripristinando, dunque, la salute e la funzionalità. Negli ultimi anni, sia in Cina che negli USA ed anche in Europa, si stanno svolgendo molti studi scientifici sulla potenza terapeutica del Qi Gong Medico in diversi ambiti: Cardiologia, Endocrinologia, Oncologia, Gastroenterologia, Immunologia, ecc. I risultati sono strabilianti: in tutti gli esperimenti svolti, il gruppo di pazienti curati sia convenzionalmente che con il Qi Gong hanno tempi di guarigione ridotti della metà e, in caso di malattie gravi, hanno circa il doppio (a volte anche il triplo) delle speranze di sopravvivenza; per non parlare della drastica diminuzione delle recidive di malattie degenerative.

Associando il lavoro del Qi Gong Medico con una Dieta prescritta secondo i canoni della Medicina Cinese e, ove servisse, con un prospetto Erboristico, si opererebbe un potente e profondo lavoro su tutte le strutture fisiche (Yin), così da ripristinarne il corretto funzionamento. Si evince chiaramente il motivo per cui il Qi Gong Medico operi Tiao Shen, cioè

l'Armonizzazione del Corpo, curando e nutrendo il Jing e, di conseguenza, stimolando e regolando il Qi.

Inoltre, la pratica del Qi Gong Medico, lavorando direttamente sul Jing, consolida l'essenza della persona, promuovendo sottilmente un percorso di autocoscienza, auto – percezione: la propria essenza (Jing) non è soltanto essenza corporea, ma contiene anche la propria struttura di base psico – caratteriale; tonificando, purificando e regolando il Jing, il Qi Gong Medico porta il praticante a stati di coscienza di sé più profondi, così da permettergli poi di relazionarsi meglio e più fecondamente con il mondo esterno, grazie all'influenza che questa pratica ha anche sul Qi.

L'abbinamento con Organi, Visceri, Meridiani, 3 Tesori e Dantian si spiega secondo la stessa logica espressa nelle pagine 5 – 6.

Il Qi Gong "Marziale" rappresenta il Taiji poiché è un insieme di coltivazione energetica, fisica e di meditazione. Il Qi Gong Marziale permette di rinforzare i flussi energetici del praticante, così da renderlo forte, resistente, esplosivo, reattivo, veloce...

Il Qi Gong Marziale si lega indissolubilmente al Dantian Medio, centro energetico, come già accennato, deputato alle relazioni tra interno ed esterno, deputato a mettere in comunicazione il Dantian Inferiore (Jing – Essenza, Struttura Personale – Yin) con il Dantian Superiore (Shen – Spirito – Mente – Yang), permettendo dunque l'esprimersi (Qi) del proprio essere (Shen) in funzione della propria struttura di base (Jing).

Il Qi Gong Marziale prepara il combattente nel corpo, rinforzandolo e promuovendo con vigore l'accumulo, il rilascio e la gestione dei flussi del Qi e nello spirito, stimolando la strategia, l'intenzione, la capacità di direzionare i flussi del Qi secondo il bisogno e garantendo al Cuore di essere vuoto: ciò significa che il vero combattente vive le emozioni in profondità senza lasciarsene sopraffare, ma anche senza ignorarle; il suo Cuore (in quanto Imperatore e governatore della vita psico – spirituale) si riempie di emozioni ma poi se ne svuota e le lascia andare, prendendone atto senza esserne succube, arricchendo così il proprio spirito di esperienza emotiva: le emozioni come il cibo concorrono a formare energia nutritiva (Ying Qi) che, a sua volta, forma il Sangue (Xue), veicolo dello Shen (Energia Psicica); così come del cibo prendiamo la parte "pura" e scartiamo quella "impura", così avviene anche per le emozioni, delle quali tratteniamo l'insegnamento, il loro valore intrinseco e ne lasciamo andare la parte dannosa che non va assorbita, ma scartata.

Non va dimenticato, altresì, come il Qi Gong Marziale permetta allo Shen di dirigere il Qi lì dove serve: lo Shen (Mente) è il pilota, il Qi (Energia) è la benzina, il Jing (Corpo) è la vettura. Quindi lo Shen permette l'utilizzo del Qi che, a sua volta, attiva e muove il Jing.

Il Qi Gong Marziale non è solo una pratica per i guerrieri, ma anche per i medici ed i terapeuti: essi sono continuamente in contatto con il paziente, ne devono regolare i flussi energetici, ne devono percepire le disarmonie, ne devono calmare gli eccessi e colmare i deficit: questa pratica di Qi Gong consente di entrare in relazione con tutto ciò che sia "altro da sé", cioè con il mondo esterno e con le sue manifestazioni; sia il combattente, che il medico che il terapeuta sono in relazione con ciò che è al di fuori, traggono quindi grande giovamento dalla pratica del Qi Gong Marziale.

Per la stessa ragione, il Qi Gong Marziale è una terapia psicologica eccellente per le persone chiuse, timide, remissive, introversive, che non escono dal loro guscio, ma che vivono unicamente nel loro microcosmo interiore. Stimolando, infatti, il Dantian Medio, viene promossa l'estroversione, il coraggio e la voglia di vivere.

La pratica del Qi Gong Marziale viene ampiamente corroborata dai Massaggi cinesi, dalla Riflessologia cinese e dall'Agopuntura: questo poiché queste tecniche terapeutiche hanno proprietà di agire direttamente e fortemente sui flussi del Qi, regolandolo in ogni suo squilibrio ed agendo, dunque, come il Qi Gong Marziale sul Dantian Medio (bacino energetico del Qi) e sui flussi dell'energia.

Per le relazioni del Qi Gong Marziale con Organi, Visceri, Meridiani, ecc., si vedano pagg. 6 – 7.

Il Qi Gong Meditativo rappresenta lo Yang in quanto ha diretta azione sullo Shen: la Meditazione è una pratica strumentale per la conoscenza di sé, della propria interiorità, della propria natura. Shen è l'aspetto psico – emotivo, è lo spirito ed il carattere della persona. Meditando il praticante ha modo di entrare in contatto con la parte più nascosta di sé, anche ciò che è invisibile alla coscienza razionale. La Meditazione, dunque, è quel sistema di lavoro che consente l'abbattimento delle barriere tra inconscio e conscio, tra razionale ed emotivo, tra antico e recente, tra strutturale e sovrastrutturale.

Tramite questo processo di rientro nella propria profondità per poi uscirne coscienti e pronti per interagire fecondamente con il mondo esterno, si potranno ottenere esperienze significative per la propria evoluzione: tutto questo è il processo di armonizzazione del sistema Mente – Cuore.

Il Qi Gong Meditativo è strettamente connesso con il Dantian Superiore poiché esso è sede dello Shen: grazie al lavoro su di esso è possibile raggiungere stati di coscienza più profondi, superiori ed è possibile completare il percorso di trasformazione Jing → Qi → Shen → Vuoto. Il fatto che Shen torni al Vuoto non prescinde dal fatto che il Qi Gong Meditativo tratti il rapporto tra Jing e Shen, cioè che Shen "fecondi" Jing: il Jing, come accennato parlando del Qi Gong Medico, rappresenta la nostra essenza, anche sotto il profilo caratteriale ed emotivo, lo Shen rappresenta il nostro modo di essere, di porci, di esprimerci, che si plasma quotidianamente in funzione dell'esperienza diretta.

La Meditazione pone in relazione stretta e diretta la propria essenza ed il proprio manifestarsi, visto che il proprio agire (Dantian Medio) segue le proprie aspirazioni e tendenze (Dantian Superiore), nel rispetto della propria struttura di base (Dantian Inferiore).

La Meditazione è pratica costante ed intensa della persona che cerca un'evoluzione personale, che vuole liberarsi dei propri Demoni latenti, che vuole sciogliere i nodi che lo tengono legato al passato, imprigionandolo nelle sabbie mobili dell'irrisolto.

Tutto ciò non è imprescindibile soltanto per il "saggio", per colui che vuole crescere, ma anche per il marzialista e per il terapeuta: il primo non può esimersi dallo sviscerare i propri punti deboli e dal rinforzare le proprie armi, psico – emotive in primis; non si sottovaluti la guerra psichica di due guerrieri, poiché il combattimento inizia dallo sguardo e dal modo di muoversi, eventualmente parlare, stare in piedi e studiarsi...da tutti questi elementi traspare lo stato d'animo della persona e l'avversario prenderà le misure di chi ha davanti; uno sguardo determinato ma lucido, potente ma aggraziato, forte ma rilassato in abbinamento ad una postura solida ma mobile, rilassata ma pronta ad espoldere, eretta ma non impettita, radicata ma non contratta metteranno in fuga la maggioranza dei contendenti.

I terapeuti gioveranno della Meditazione, invece, per liberarsi dalle tensioni dell'animo, dalle ambascie e dalle angosce che derivano dal combattere quotidianamente con le sofferenze delle persone che a loro si affidano, che ad essi affidano la propria vita e la propria speranza. Queste sono situazioni in cui l'animo del medico può appesantirsi, perdere la luce, adombrarsi oppure chiudersi a riccio. Il Qi Gong Meditativo permetterà loro di aprirsi alla vita, alla compassione, alla condivisione, senza però abbandonare il proprio percorso di vita, fisico, energetico e, soprattutto, spirituale. Colui che prende in carico la salute di chi gli è accanto, colui che nel proprio percorso ha l'obiettivo di promuovere la longevità e la vita in salute di chi gli si affida deve avere dentro di sé un faro che lo guidi verso la gioia, il sorriso, la serenità, la coscienza e la comprensione: ove dovesse perderla, sarebbe come un nocchiere senza bussola e senza timone. Esattamente come un insegnante appassionato farà amare la propria disciplina agli allievi, così un terapeuta voglioso di vivere, con un cuore aperto alla vita in tutta la sua complessa struttura e con la serenità dell'accettazione di quel che avviene, ma sempre con un sorriso interiore come motore, sarà in grado di accendere la speranza nell'animo di coloro che hanno perso la luce a causa della malattia.

Nondimeno i pazienti, le persone malate devono praticare la Meditazione tanto quanto il Qi Gong Medico, dato che la Medicina Cinese ci spiega dettagliatamente come il rapporto tra corpo e mente sia biunivoco: ogni patologia può essere di natura psico-somatica o somato-psichica. In entrambi i casi, dato che Shen e Jing sono intimamente legati, c'è sempre un coinvolgimento degli aspetti psichici della persona; ecco perché praticare la Meditazione è un potente sistema di scoperta di sé per arrivare a scovare l'origine profonda della malattia, cioè la causa prima, come nel caso di una cefalea cronica originata nello stress psico-emotivo, oppure per eliminare la disarmonia spirituale ed emotiva che si ponga come aggravante di una malattia già importante (ad es. depressione conseguente ad un grave trauma che costringe all'immobilizzazione a letto).

Per il rapporto del Qi Gong Meditativo con Organi, Visceri, Dantian e Meridiani vedi pag. 8.

Praticato in quest'ottica, con questa logica, in questo contesto energetico, filosofico e culturale, il Qi Gong diventa uno strumento raffinatissimo di coltivazione del Corpo, dell'Energia e della Mente.



Le Arti Marziali come Sistemi Taoisti completi

Arte Marziale	Organi	3 Tesori e Visceri Straordinari	Merid. Ordinari e Straordinari	3 Armonizzazioni e 3 Dantian	Analogie con Scuole Taoiste
Costruzione del Corpo "Yin"	Reni Milza Polmone	Jing e Qi Utero Ossa	Ren Mai Straordinari Principali	Tiao Shen Dantian Inf. Yuan Qi – Ying Qi	Medicina Cinese
Combattimento "Taiji"	Fegato Cuore	Qi e Shen Colecisti Vasi	Chong Mai Tendino Muscolari Luo	Tiao Xi Dantian Medio Ying Qi – Wei Qi	Arti Marziali
Forme "Yang"	Reni Cuore	Shen e Jing Cervello Midollo	Du Mai Straordinari Distinti	Tiao Xin Dantian Sup. Wei Qi – Yuan Qi	Qi Gong

Le Arti Marziali Cinesi sono complessi e profondi sistemi di sviluppo personale, evolutesi nei secoli tanto a livello propriamente "marziale", quanto a livello "energetico" e "meditativo". Non è infrequente che nei romanzi cinesi di stampo taoista il Maestro sia un esperto artista marziale che, altresì, passa ore a meditare, sia un grande saggio dalla profonda comprensione della Via e sia già anziano ma estremamente forte, vigoroso ed in salute assai più dei suoi giovani allievi, grazie alle pratiche energetiche e di longevità.

Le Arti Marziali cinesi tradizionali vengono catalogate in due grandi gruppi: "Interne" ed "Esterne". Entrambe rispettano la tripartizione concettuale in pratiche Yin, Yang e Taiji, ma la tabella qui sopra esposta riguarda le Arti Marziali Interne.

Quelle Esterne sono così ripartite rispetto a quelle Interne:

	Arti Interne	Arti Esterne
Yin	Costruzione del Corpo	Forme
Taiji	Combattimento	Esercizi Vincolati a Coppie
Yang	Forme	Combattimento

L'importante è capire che sia le Arti Marziali Esterne che quelle Interne, indipendentemente dagli strumenti utilizzati, sono un profondo strumento di sviluppo personale, fisico, energetico e psichico. Le Arti Marziali Esterne hanno come obiettivo "classico" la preparazione di guerrieri indomiti, efficaci, potenti, dal fisico robusto e reattivo e dalla salute di ferro; le Arti Interne hanno, invece, velleità tanto combattive quanto salutistiche e di approfondimento interiore. In entrambi i casi, se praticate con sincerità e spirito di abnegazione, il risultato sarà di una maggiore coscienza di sé, del proprio potenziale, del proprio valore, dell'accettazione (come spunto di lavoro) dei propri limiti, del potenziamento corporeo e, quindi, di salute e longevità. Il combattimento è un sistema impietoso e quanto mai efficace nel mettere le persone a confronto non tanto con un avversario, quanto con le proprie paure, insicurezze e zone d'ombra. La vita del marzialista è simile a quella del ricercatore: prova, si confronta con l'ignoto, si mette in gioco, cade, si rialza, riprova, vince, si monta la testa, rimane deluso, prova un senso di scoramento, riprende coraggio poiché l'etica del guerriero non contempla la

resa e, nuovamente, ricomincia...tutto ciò permette a costui di conoscersi nella profondità, di prendere forza da se stesso, di stimarsi adeguatamente e di non vivere di illusioni: il marzialista autentico è una persona pratica, serena, disponibile, rilassata, ma vigile e reattivo, coerente, dal gran cuore e dallo spirito mai imprigionato.

Analizziamo ora la struttura delle Arti Marziali Interne, tenendo comunque conto che le Arti Esterne seguono gli stessi principi, solamente che lo fanno tramite metodiche differenti, come esemplificato nella tabella qui sopra.

La costruzione del corpo (Yin) negli stili Interni comprende tutti quei metodi atti a costruire un fisico forte, in grado di rilasciare molta energia durante lo scontro, a costruire e forgiare un fisico resistente, capace di assorbire colpi limitando i danni ed in grado di mantenere la salute del praticante anche in periodi della vita avversi (clima ostile, patimenti, sofferenze, fame, strapazzi...). La costruzione del corpo, inoltre, provvede a strutturare le basi tecniche del praticante, permettendogli di impraticarsi delle posture e dei movimenti stando in statica, in immobilità, oppure in movimento, ma eseguendo una singola tecnica per volta. Questo aumenta e fortifica la resistenza allo sforzo, raffina la precisione delle esecuzioni, stimola e promuove il radicamento tra Terra e Cielo e sfida l'allievo a superare i propri limiti fisici, tecnici e volitivi. Tutto quest'approccio concettuale vale in egual misura per le "Forme" degli Stili Esterni.

La pratica del combattimento, negli stili Interni rappresenta il Taiji: esso è lo strumento con cui mettersi in relazione con un compagno / avversario / nemico; abbiamo più volte sottolineato che combattere significa mettersi in relazione. Sappiamo anche che il "Taiji" rappresenta l'armonica interazione tra Yin e Yang. Ebbene, combattere nell'ottica degli stili Interni significa relazionarsi "armoniosamente" con un evento (l'avversario) che la vita e la Via ci hanno posto di fronte: questo è ovvio, nel momento in cui si percepisce l'ottica Taoista, secondo cui ogni evento di fronte a cui ci troviamo è il risultato delle nostre precedenti azioni. Di conseguenza, alla stessa maniera di come è "naturale ed armonico" lo svolgersi degli eventi che arrivano a porci di fronte un avversario, alla stessa maniera deve armoniosamente svolgersi l'interazione (combattimento), con serenità e Cuore vuoto, come descritto a proposito del Qi Gong Marziale. Ecco perché il combattimento non deve essere visto e vissuto come un problema o con ansia: esso non è nient'altro che il modo del sistema marziale di mettersi in relazione con gli eventi della vita e, soprattutto, con le proprie zone d'ombra. Ciò rinforzerà l'autostima, l'autocoscienza, renderà aperti e reattivi, ma sereni e rilassati poiché, se si riesce a vivere con tranquillità e naturalezza il combattimento, così anche gli eventi della vita diverranno un semplice susseguirsi di emozioni, sensazioni e contesti da affrontare e vivere normalmente. Non dimentichiamo, poi, come il combattimento (e, in generale, le Arti Marziali) venga consigliato a persone timide, chiuse ma anche gracili, deboli e cagionevoli: stimolando il Dantian Medio si dà vita all'apertura del sé verso il mondo esterno, alla stimolazione dell'autostima, al mostrarsi liberamente agli altri senza rifugirne le occasioni, inoltre il Dantian Medio è legato strettamente all'energia difensiva (Wei Qi) ed anche all'energia nutritiva (Ying Qi): ecco il perché le Arti Marziali rinforzano le costituzioni deboli; l'energia nutritiva è quella che nutre ogni distretto corporeo ed impedisce che si manifestino i deficit di sostanza e di Sangue che possano causare deperimento energetico ed organico. L'energia difensiva è, invece, parte integrante del Sistema Immunitario e, quando stimolata, promuove la resistenza contro virus, batteri e tutti i patogeni. Stesso discorso vale per gli esercizi a coppia "vincolati" (cioè collaborativi) delle Arti Marziali Esterne.

Lo studio e la pratica delle Forme (Yang) per le Arti Marziali Interne è lo strumento con cui si stimola lo Shen (e, come abbiamo detto già più volte, non soltanto): l'Intenzione è quel che guida l'esecuzione delle sequenze di movimenti, dirigendo quindi i flussi del Qi lì dove serve e muovendosi di conseguenza; la percezione della variazione dell'intensità delle esecuzioni, la differenza nel radicamento, la mancanza o la presenza di emozioni e, ove presenti, il viverle con tranquillità o il lasciarsene sopraffare...tutto ciò è il sintomo di uno Shen che si manifesta correttamente o meno. Il marzialista conoscendo se stesso penetra e trascende la conoscenza "solamente" di se stesso, ma arriva a comprendere la natura umana in sé ed il suo potenziale manifestarsi in innumerevoli modi. Questo rende l'artista marziale un umanista, un antropologo, i cui strumenti sono quelli delle arti del combattimento, dove l'allenamento e la pratica del combattimento stesso, è soltanto strumentale alla percezione ed alla strutturazione di sé (Jing), al conseguente esprimersi (Qi) ed all'acquisire nuove e fattive conoscenze ed esperienze (Shen) che arricchiscano e modellino sempre meglio la struttura di base (Jing). Questo ruolo, nelle Arti Marziali Esterne, è ricoperto dalla pratica del combattimento.



La Medicina Cinese come Sistema Taoista completo

Medicina Tradizionale Cinese	Organi	3 Tesori e Visceri Straordinari	Merid. Ordinari e Straordinari	3 Armonizzazioni e 3 Dantian	Medicina Cinese Classica
Fitoterapia Dietoterapia "Yin"	Reni Milza Polmone	Jing e Qi Utero Ossa	Ren Mai Straordinari Principali	Tiao Shen Dantian Inf. Yuan Qi – Ying Qi	Dietetica "Yin"
Massaggi Agopuntura Riflessologia "Taiji"	Fegato Cuore	Qi e Shen Colecisti Vasi	Chong Mai Tendino Muscolari Luo	Tiao Xi Dantian Medio Ying Qi – Wei Qi	Qi Gong e/o Arti Marziali "Taiji"
Qi Gong "Yang"	Reni Cuore	Shen e Jing Cervello Midollo	Du Mai Straordinari Distinti	Tiao Xin Dantian Sup. Wei Qi – Yuan Qi	Meditazione o Preghiera "Yang"

La Medicina Cinese Classica (d'ora in poi "MCC") rappresenta le correnti mediche taoiste che esistono in Cina dalla notte dei tempi. La Medicina Cinese Classica è la matrice da cui nel 1949 è stata codificata la Medicina Tradizionale Cinese (d'ora in poi "MTC"); a dispetto del nome quest'ultima rappresenta la moderna interpretazione dell'approccio Taoista classico alla salute. Nella moderna MTC, esattamente come nell'antica MCC, vengono presi in considerazione tanto i fattori patologici fisici (Jing), energetici (Qi) quanto quelli psico – emotivi (Shen). La grande differenza risiede nel modo di leggere ed interpretare la natura umana, i processi fisiopatologici e gli approcci terapeutici. La moderna MTC prende in considerazione e cataloga le terapie in funzione di 3 metodi:

Approccio Fisico "Yin"	Malattia Organica	Jing – Qi	Dietoterapia, Fitoterapia
Approccio Energetico "Taiji"	Malattia Funzionale	Qi – Shen	Massaggi, Agopuntura, Riflessologia
Approccio Psico – Emotivo "Yang"	Malattia Psico – Somatica Malattia Somato – Psicica	Shen – Jing	Qi Gong

La MCC utilizza lo stesso modello di lettura esposto in questa tabella, ma prende in considerazione con maggiore enfasi l'aspetto spirituale della persona, prendendo atto del fatto che la patologia psico – somatica o somato – psicica possa avere radici profondissime ed antiche e che non sia sufficiente trattarla con un vero e proprio "atto medico": con gli strumenti "medici" veri e propri della precedente tabella si cura la manifestazione del problema (cioè la Malattia), ma ci vuole poi un percorso di consapevolezza profondo che arrivi alla radice del disturbo e che permetta di scavare nell'anima del malato. Ecco perché il Qi Gong nella MTC è considerato il sistema di Meditazione, poiché nelle pratiche "terapeutiche" è quella in grado di arrivare alla radice di se stessi e da lì di armonizzarsi al mondo; nella MCC, diversamente, l'enfasi è sulla Preghiera (come è ovvio nella vita monastica), cosa che sposta il

Qi Gong nella categoria delle pratiche “energetiche” e non più in quelle “meditative”: la Preghiera, infatti, connette l’Uomo con il Divino e, grazie a ciò, con se stesso.

In secundis, la MCC si propone di prendere in carico lo stile di vita della Persona prima che si ammali e, eventualmente, dopo la sua guarigione, curandone non solo l’igiene di vita (aspetto fondamentale amatissimo anche dalla moderna MTC), ma anche e soprattutto suggerendo una Via di elevazione personale, spirituale. La MCC di origine Taoista propone l’approccio alla Persona nel suo complesso: Corpo, Energia e Mente – Cuore, riprendendo il modus vivendi monastico di Scuola Taoista:

Approccio Fisico “Yin”	Preservare il Corpo Tiao Shen	Jing – Qi	Dietetica
Approccio Energetico “Taiji”	Regolare l’Energia Tiao Xi	Qi – Shen	Qi Gong / Arti Marziali
Approccio Psico – Emotivo “Yang”	Armonizzare la Psiche Tiao Xin	Shen – Jing	Meditazione o Preghiera

Si evince chiaramente come l’approccio Taoista sia assolutamente complementare a quello della MTC esposto nella precedente tabella: quello della MTC è il percorso che i Taoisti prendono in considerazione quando sovrviene la Malattia, mentre l’approccio qui proposto della MCC rappresenta il modus vivendi della persona sana. Per i Taoisti la malattia è il simbolo del “peccato”: quest’ultimo è il non seguire la Via, allontanarsi dai principi di equilibrio Yin – Yang in ogni ambito della vita, sia esso fisico, corporeo o comportamentale, fosse anche nell’alimentazione o nelle eccessive ore di lavoro; tutto ciò non essendo consona al principio di equilibrio Yin – Yang è causa di malattia. Ecco perché è imprescindibile, nell’ottica Taoista, curare la propria Alimentazione, praticare il Qi Gong o le Arti Marziali e Meditare. Soltanto curando il Corpo, l’Energia e lo Spirito si può tendere “all’Immortalità”, prerogativa delle Scuole Taoiste. Per i “peccatori” che si allontanano dalla Via, la Malattia è la naturale conseguenza della propria avventatezza ed allora si ricorre all’approccio “terapeutico” descritto a proposito della MTC. In sintesi, la MTC ha ereditato dalla MCC il “solo” approccio terapeutico, prendendo in maggiore considerazione gli aspetti fisio – patologici del corpo umano, pur non dimenticando la dimensione psico – emotiva, ma senza scendere nella profondità dello studio degli aspetti profondi, spirituali e animici del “paziente”, come nella MCC. Questo è stato un passo ovvio in un momento storico in cui la Cina e la MTC hanno iniziato ad “aprirsi” all’occidente: si è resa dunque necessaria una riforma che rendesse maggiormente standardizzato l’approccio medico e terapeutico della ricchissima e profondissima tradizione cinese. Senza la “semplificazione” di cui la MCC è stata oggetto per dar vita alla MTC, forse oggi non conosceremmo questo meraviglioso metodo di “Antropologia Medica Orientale” (o “Medicina Antropologica?”).

Poche righe più sopra si è accennato al concetto Taoista di “Immortalità”: ci sono interpretazioni essoteriche (lettura fisica, medica) ed esoteriche (alchemiche). Il metodo di lettura più semplice è quello della longevità derivante dalla pratica del Percorso della MCC (Dieta + Qi Gong + Meditazione): i Maestri di questi metodi vivevano mediamente 30 - 40 anni in più delle persone comuni, cosa che è valse loro la nomina di “Immortali”. L’interpretazione Alchemica, invece, si basa sul concetto dei “3 Livelli di Pratica del Taoismo” (vedi pagg. 9 – 10); raffinando, nutrendo e trasformando i 3 Tesori, si entra energeticamente in contatto con il Tutto, con Terra e Cielo che ci compenetrano e ci sostengono: questo rende “immortale” il

praticante, ma non nel corpo (che comunque giova di un arricchimento e di una longevità notevole), quanto nello Spirito, nell'Anima, che permane nel corpo pur fondendosi ed interagendo continuamente con la sorgente vitale, con l'origine. L'Immortalità, secondo questa chiave di lettura, è la permanenza dello Spirito che si lega al Tao e che, quindi, permette alla persona di vivere come espressione della Sorgente dei 10.000 esseri (espressione Taoista che indica il Principio Primo, il Motore Immobile primigenio e senza forma, la Via, il Tao).

L'approccio della MCC si basa su tre semplici principi: il Corpo (Jing) viene preservato dalla Dietetica, poiché il cibo è la primaria sorgente del Jing, i mattoni di cui il corpo si compone e grazie ai quali può crescere, modellarsi e rigenerarsi. Un corretto sistema alimentare nutre il Jing, rinforza l'Energia Nutritiva ed il Sangue (che, tra l'altro, è veicolo dello Shen), tonifica l'Energia Difensiva / Immunitaria (Wei Qi): questo consente alla persona di essere sano, forte, resistente alle Malattie, di avere una vita emotiva stabile e fruttuosa e di godere di grande longevità (rapporto tra anni vissuti e qualità della vita).

L'Energia Vitale, Funzionale (Qi) viene regolata, rinforzata, correttamente direzionata e fatta fluire dalla pratica regolare del Qi Gong: Qi Gong, infatti, significa letteralmente "lavoro su e con l'Energia". Grazie alla pratica posturale il Qi è libero di fluire nei Meridiani senza blocchi meccanici; con la pratica respiratoria si dà impulso motorio all'Energia che si diffonderà uniformemente in ogni dove, portando e distribuendo i nutrimenti provenienti dall'assorbimento digestivo in ogni distretto corporeo; con la pratica meditativa si permetterà al Qi di andare lì dove serve e si permetterà il corretto esprimersi della facoltà mentale, liberandola dalle sovrastrutture esperienziali che la appesantiscono e la avvelenano, imprigionandola nelle emozioni patogene.

La Psiche e l'Anima (Shen) gioveranno della pratica della Meditazione (o Preghiera in molte tradizioni) per la conoscenza di sé e del sé che ne deriva: così come è già stato detto a proposito del Qi Gong Meditativo, Meditazione e Preghiera sono sistemi che l'essere umano utilizza per purificare ed elevare se stesso, partendo dall'autopercezione ed autocoscienza per trascendere la percezione del singolo ed arrivare alla comprensione delle leggi universali che governano l'intero creato. Con questo tipo di comprensione profonda, la persona cresce poiché comprende le dinamiche dell'esistenza, potendo poi liberarsi dei nodi che lo attanagliano e che lo hanno, eventualmente, portato alla Malattia. Quindi la pratica della MCC come stile di vita e della MTC come sistema di riequilibrio in caso di Malattia rappresenta un elisir di lunga vita che passa per la cura del corpo, tanto quanto per l'approfondimento interiore, necessario all'evoluzione ed alla longevità; questi concetti, seppur diversamente, sono presenti anche nella tradizione occidentale:

"Mens Sana in Corpore Sano ↔ Tiao Shen – Tiao Xi – Tiao Xin"

"Psico – Neuro – Endocrino – Immunologia ↔ Jing – Qi – Shen"

Un Maestro di Arti Taoiste, una persona che possa porsi come guida di allievi e studenti deve essere conscio di questo percorso e degli strumenti disponibili per percorrerlo, deve essere in grado di sperimentare personalmente tutto ciò di cui abbiamo parlato a proposito dei vari sistemi e deve essere in grado di sapere come portare un allievo per mano, pur facendolo camminare con le proprie gambe, lungo la Via che porta alla crescita, coltivando sempre i tre aspetti dell'essere umano, i tre Tesori: Jing, Qi e Shen. Un Maestro di Arti Taoiste è egli stesso un ricercatore perenne di se stesso, del suo miglioramento, della sua crescita: egli è stato, è e sarà sempre Allievo dei suoi Maestri, di se stesso e dei suoi stessi Allievi. Un Maestro che ha smesso di apprendere, sviluppare, sperimentare, cercare e sbagliare non ha strumenti per

guidare altre persone. Il Maestro è semplicemente un "primus inter pares", è conscio del proprio buon livello ma mira a svilupparsi ancora, fino all'ultimo giorno della sua pratica. Tra Maestro ed Allievo c'è una sola differenza: gli anni di pratica corretta e la conseguente comprensione; ed anche una grande somiglianza: la passione e la voglia di crescere, in sintesi la voglia di Vivere.



La Scuola Discipline Orientali "Wing Tsun Kuen": un Percorso Taoista

Scuola Discipline Orientali "Wing Tsun Kuen"	Le Discipline	Lezioni – Allenamenti Trattamenti di Med. Cinese	Corsi di Formazione Operatori / Istruttori
Medicina Cinese "Jing"	Massaggio Tuina Riflessologia Cinese Auricoloterapia Dietetica e Fitoterapia	Trattamenti di Medicina Cinese ogni giorno previo appuntamento	Corsi Annuali Corsi Triennali Classi nel Week End Corsi Individuali
Arti Marziali "Qi"	Interne: Bagua Zhang	Corsi Pomeridiani Lezioni Individuali Seminari Tematici	Corsi per Istruttori Lezioni Individuali
	Esterne: Wing Tsun Kuen		
Qi Gong "Shen"	Medico Marziale Meditativo	Corsi Mattutini e Pomeridiani Lezioni Individuali Seminari Tematici	Corsi per Istruttori Lezioni Individuali

Vista la struttura dei percorsi Taoisti fin qui presentati, presenteremo ora la struttura della Scuola Discipline Orientali "Wing Tsun Kuen" di Roma. La Scuola è stata fondata nel 2003, il 19 Maggio, dal Dir. Tecnico Roberto Capponi. Egli è Insegnante di Kung Fu, di Qi Gong ed Operatore di Medicina Cinese. Si occupa di Discipline Cinesi dal 1993. La Scuola propone ai suoi Allievi un percorso di crescita e sviluppo nel pieno rispetto delle proprie inclinazioni ed esigenze: Medicina Cinese in diverse specialità, Arti Marziali Esterne ed Interne, Qi Gong Taoista con indirizzo Medico, Marziale e Meditativo. Con quest'approccio ogni persona ha la possibilità di strutturare un proprio percorso, fatto di una o più Discipline Tradizionali Cinesi, a seconda di aspettative, esigenze ed inclinazioni personali. In armonia con i principi esposti in questa relazione sulle Discipline Taoiste, ognuno di questi percorsi, preso singolarmente, propone lo sviluppo nel Praticante tutti e tre gli aspetti che dovrebbero comporre una Tecnica completa: Yang (Shen), Taiji (Qi), Yin (Jing). Nella Scuola siamo convinti che nessuno abbia il diritto di imporre ad un'altra persona un percorso di crescita e di sviluppo e che esso debba plasmarsi sulle caratteristiche intrinseche dell'Allievo, ma siamo ancora più convinti di come il dovere di un Insegnante onesto sia quello di non permettere a chi si addestra nei nostri corsi di perdere la rotta trascurando aspetti senza i quali la pratica diverrebbe inconcludente, limitata e limitante o, nel peggiore dei casi, fuorviante. Il risultato finale di una pratica corretta è di gran lunga superiore alla matematica somma delle parti componenti l'addestramento in questa o quella Disciplina, per questo è essenziale che chi insegna abbia chiaro davanti a sé il percorso da far svolgere allo studente, senza consentire di trascurare ambiti magari meno entusiasmanti da studiare o praticare, ma spronando a superare lo scoglio per il raggiungimento della vetta, altrimenti inaccessibile. Questo è il 50% a carico dell'Insegnante. Il 50% a carico dell'Allievo è quello di aver fiducia, di essere aperto e disponibile ad assorbire, senza vivere di ego, preconcetti, dubbi o voglia di "testare" le conoscenze dell'Istruttore: il rapporto Insegnante – Allievo è tra i più complessi e profondi rapporti umani che esistano; solo la sensazione interiore del legame che connette queste due persone, queste due entità con un percorso in comune permetterà il dischiudersi dei portali della trasmissione della conoscenza; senza questo profondo e sottile legame non ci sarà apprendistato, non ci sarà percorso, ma soltanto uno sterile mercimonio di tecniche dal sapore esotico e, forse, esoterico.



Roberto Capponi

Curriculum Medicina Tradizionale Cinese

Nato nel 1977 a Roma, Roberto Capponi si addentra ufficialmente nel mondo della Medicina Tradizionale Cinese nel 2004, quando si iscrive al corso presso l'Istituto Superiore di Medicina Tradizionale Cinese "Villa Giada" di Roma. Il Prof. Federico Marmorì è il suo primo Insegnante e lo forma nella Teoria di Base. Successivamente Roberto si forma e si diploma al Corso di Formazione di Qi Gong Taoista - Medico diretto dalla Dott.ssa Marisa Vocca (la sua Maestra di Qi Gong) e dal M° Li Rongwei. Nel frattempo studia e si diploma in Massaggio Taoista del Piede "An Zhong Shu" (Riflessologia Tradizionale Cinese) con il Dott. Pierluigi Fantini, partecipando a diversi Corsi di Formazione in questa disciplina. A tal proposito segue anche una conferenza del M° Ming Wong, caposcuola del sistema "An Zhong Shu". Studia e si diploma in Medicina Tradizionale Cinese ed Auricoloterapia (Agopuntura Auricolare) con il Dott. Mauro Cittadini. Da quel momento Roberto diventa Insegnante di Auricoloterapia e Medicina Cinese presso l'Istituto Superiore di Medicina Tradizionale Cinese "Villa Giada". Sempre con il Dott. Mauro Cittadini, Roberto studia le basi della Fisiologia e della Patologia Occidentale, ancora una volta presso "Villa Giada". Inoltre studia con la Prof.ssa Wang Shulan e con la Dott.ssa Han Chaling la Dietetica e la Dietoterapia Cinese, seguendone i Corsi ed i Seminari ("Villa Giada" ed "Istituto Confucio"). Studia la Fitoterapia Tradizionale Cinese con l'amico ed Operatore di M.T.C. Francesco Verdi Vighetti. In seguito segue il Corso di Formazione di Medicina Tradizionale Cinese e Massaggio Tuina condotto da Paolo Ercoli, noto esperto del settore, proprio presso la Scuola Discipline Orientali "Wing Tsun Kuen". Segue inoltre i Seminari di aggiornamento e perfezionamento di Tuina organizzati dalla FISTQ (Federazione Italiana Scuole Tuina e Qi Gong). Roberto studia altresì la Medicina Cinese Classica secondo gli insegnamenti del M° Jeffrey Yuen, monaco taoista e grande esperto di Medicina Cinese Classica e Tecniche Energetiche, seguendone i Seminari Intensivi di Medicina Cinese e Qi Gong e studiandone tutti i testi e dispense. Roberto dirige i Corsi di Medicina Cinese e delle sue Tecniche nel suo Centro (Scuola Discipline Orientali "Wing Tsun Kuen"), presso l'Istituto Superiore di Medicina Tradizionale Cinese "Villa Giada" di Roma e presso altre Scuole di Medicina Naturale e Cinese, sempre a Roma. Fonda nel 2009 l'A.I.D.O.R. - "Ass. Italiana Discipline orientali e Riflessologia" con altri quattro Colleghi e viene eletto Presidente per il primo biennio. Ad oggi Roberto pratica ed Insegna Medicina Cinese in queste sue specialità quotidianamente e dirige personalmente i Corsi di Formazione.

Curriculum Qi Gong Taoista - Medico

Il primo incontro con le pratiche "interne" di origine cinese lo ebbe con il M° Leung Ting, caposcuola del Wing Tsun Kung Fu in alcune lezioni e seminari in cui spiegò e dimostrò il lavoro energetico da sviluppare nella pratica delle Forme di Kung Fu. Spinto da un crescente interesse si mette alla ricerca di una Scuola di Qi Gong e conosce nel 2004 quella che è tutt'oggi la sua Maestra, la Dott.ssa Marisa Vocca. Con lei studia numerose tecniche di Qi Gong Statico, Dinamico, Medico, Taoista in Lezioni dei corsi settimanali che tutt'ora frequenta, Seminari, Corsi di Formazione e di Aggiornamento. La Dott.ssa Marisa Vocca è una delle Insegnanti del Corso di Formazione per "Operatori ed Istruttori di Qi Gong" della F.I.S.T.Q. (Federazione Italiana Scuole Tuina e Qi Gong) organizzato dall'Istituto Superiore di Medicina Tradizionale Cinese "Villa Giada" di Roma che Roberto frequenta con successo, conseguendone il Diploma di Formazione e la qualifica di Operatore - Istruttore. Il M° Li Rongwei è l'altro Insegnante del Corso di Formazione di Qi Gong con cui Roberto studia e pratica la Tecnica di Qi Gong Taoista di nome "Lingzi Shu" ed alcune tecniche di Massaggio Taoista. Roberto segue anche gli insegnamenti di Qi Gong del M° Jeffrey Chong Yuen, monaco taoista e grande esperto di Medicina Cinese Classica e di Tecniche Energetiche, con cui studia le Tecniche dei 6 Suoni Terapeutici, del Gioco dei 5 Animali, degli 8 Broccati e delle Tecniche di Qi Gong di Guo Lin per la Clinica Oncologica in Medicina Cinese. Essendo un appassionato di Arti Marziali Cinesi Interne studia il Bagua Zhang ed il Qi Gong Marziale con il suo diretto Insegnante, Davide Tutino e con il M° Zhang Dugan. E' inoltre iscritto come Socio Professionista presso O.T.T.O. (Operatori Tuina - Qi Gong e Tecniche Orientali), un'associazione professionale degli Operatori di Medicina Cinese, Tuina e Qi Gong ed è Istruttore / Operatore Federale di Qi Gong presso la F.I.S.T.Q. (Federazione Italiana Scuole Tuina e Qi Gong).

Curriculum Kung Fu

Roberto si occupa di Arti Marziali orientali dall'età di 6 anni, iniziando con il Judo. Successivamente si è dedicato per diversi anni all'arte coreana del Taekwondo WTF con il M° Massimiliano Campo ed il Dir. Tecnico Nazionale, M° Park Young Ghil. Poi nel 1993 si avvicina al Kung Fu cinese e nel M° Roberto Sforza trova la sua prima guida, nel 1993, praticando le basi degli stili Tang Lang, Hung Gar e Wing Chun, per circa 2 anni. Affascinato da quest'ultimo stile ne inizia lo studio ininterrotto nel 1995, sotto la guida di Augusto Onori. Ha lavorato con i più famosi nomi del panorama mondiale del Wing Tsun (Master Leung Ting, Master Keith Kernspecht, Master Boztepe...), seguendone i Seminari trimestrali a Livorno per 12 anni. Nel frattempo, dal 2000 al 2010, si è allenato direttamente con quello che è stato il suo Maestro, Michele Stellato, con cui ha studiato ed approfondito questo sistema di Kung Fu, il Wing Tsun Kuen. Master Stellato è capo della Federazione AWTA, nata nel 2007, in cui Roberto è stato anche Responsabile del Settore Medicina Cinese e Qi Gong. Il 1 Febbraio 2010 Roberto fonda la "Libera Accademia di Kung Fu Tradizionale" con cui si propone di divulgare e sviluppare le Arti Marziali Cinesi Interne ed Esterne con l'aiuto dei suoi validi Collaboratori. Nel frattempo si dedica intensamente allo studio del Bagua Zhang (Stile Interno di Kung Fu Cinese) sotto la guida del suo Insegnante, Davide Tutino con cui studia individualmente e con il Maestro Zhang Dugan, seguendone i Seminari Intensivi ed invitandolo anche presso la propria Scuola per dei Seminari tematici.



Legenda dei Termini Tecnici citati nell'Articolo

Yin e Yang – Duplice Polarità dell'Energia e delle Funzioni Corporee: Sedative, Raffreddanti, Rilassanti, Discendenti, Nutrienti, Potenziali, Materiali, Notturne, Femminili (Yin) – Eccitanti, Riscaldanti, Reattive, Ascensionali, Mobilizzanti, Attive, Eteree, Diurne, Maschili (Yang).

3 Tesori – San Bao – Le 3 Energie essenziali, principali: si tratta di Jing, Qi e Shen. Questi 3 Tesori sono legati da una relazione serrata: il Jing (Yin - Corpo) radica ed alberga lo Shen (Yang - Mente), Shen a sua volta feconda Jing (similmente a come l'anima feconda il corpo...), Jing e Shen in relazione danno vita a Qi (Taiji, cioè interazione feconda di Yin e Yang, rappresenta l'Energia Funzionale) che, a sua volta, fa interagire Shen e Jing.

Essenza – Jing – Energia di qualità Yin (quindi potenziale), Essenza, Energia Corporea, Corredo Genetico; si associa alla fertilità, al mantenimento del trofismo e della salute di ossa, denti, sistema nervoso, midolli, facoltà mnemoniche, sistema immunitario, giovinezza, longevità. Ha sede nei Reni.

Mente – Spirito – Shen – Energia di qualità Yang psico – emotiva, Mente e Cuore, energia dell'attività animica e sorgente delle energie mentali a tutti i livelli. Si manifesta in 5 aspetti psico – caratteriali controllati dagli Organi. Si divide il Shen Primordiale (proveniente dal Cielo e rappresentante la struttura animica personale) e Shen Acquisito (aspetti psico – emotivi controllati dagli Organi che si esprimono nel vivere quotidiano in armonia con la base posta da Shen Primordiale).

Energia – Qi – Energia di qualità Yang rispetto a Xue. Funzione, Attività metabolica, funzionale, vitale nel Corpo. Ne esistono molte tipologie, esaminiamo le principali:

- **Yuan Qi** – Energia Ancestrale, congenita, finché ne abbiamo c'è la Vita (vedi più sotto)
- **Ying Qi** - Energia Nutritiva, sostanza di base per la formazione del Sangue (Xue)
- **Wei Qi** – Energia Difensiva, importante parte del Sistema Immunitario
- **Zong Qi** – Energia Toracica, sinergia di Cuore e Polmoni, correlata intimamente a Yuan Qi

Energia Ancestrale – Yuan Qi – Energia di qualità Yang, complementare del Jing. Ha sede nei Reni. Controlla il riscaldamento corporeo, consente ogni tipo di processo energetico del corpo, dà modo al Jing di espletare i propri compiti e di porre in essere il progetto energetico individuale.

Sangue – Xue – Sangue, inteso tanto come Sostanza Trofica quanto come veicolo della Facoltà Mentale (Shen). Malattie di Xue danno vita a squilibrio psichico. E' di qualità Yin rispetto al Qi.

Dantian – “Campo del Cinabro”, nella Tradizione Taoista si tratta di bacini di metabolismo energetico, deputati alla gestione di Jing (Dantian Inferiore, sotto l'ombelico), Qi (Dantian Medio, petto) e Shen (Dantian Superiore, 3° occhio). Ogni Dantian “affiora” in superficie in un punto specifico e comunica con l'energia esterna, ambientale, con un altro punto, secondo questo schema:

- **Dantian Inferiore** – Punto Superficiale **CV 6** – Porta di Comunicazione con la Terra **Ki 1**
- **Dantian Medio** – Punto Superficiale **CV 17** – Porta di Comunicazione con l'Ambiente **Pc 8**
- **Dantian Superiore** – Punto Superficiale **Yintang** – Porta di Comunicazione con il Cielo **GV 20**

Meridiani – flussi energetici che attraversano il corpo in lungo ed in largo, permettendo all'Energia di raggiungere ogni distretto corporeo. Ogni Meridiano è direttamente collegato ad un Organo o Viscere e ne rappresenta l'estensione territoriale, anche distalmente rispetto all'Organo stesso (es. Meridiano del Cuore che percorre il lato ulnare interno del braccio fino al mignolo a partire dal cavo ascellare). All'interno di essi scorre il Qi.

Meridiani Principali: coordinano e ricapitolano le funzioni Organiche e Viscerali

Meridiani Distinti: deviano i Patogeni dagli Organi verso strutture periferiche, come le Articolazioni e fanno comunicare profondità e superficie

Meridiani Luo: deputati sia alla comunicazione energetica tra Organi e Visceri (Luo Trasversali), sia al coordinamento del flusso dello Shen, sia alla reazione alla stimolazione ambientale

Meridiani Tendino – Muscolari: deputati alla Difesa Superficiale (pelle, vie aeree...) contro invasioni patogene, al controllo motorio e posturale, alla reattività istintiva e non mediata dal ragionamento.

Meridiani Straordinari – strutture energetiche ancestrali, prenatali, che consentono la strutturazione dell'individuo, la sua formazione, la sua crescita, il suo sviluppo, le sue tendenze fisiologiche, patologiche e caratteriali. All'interno di essi fluisce la Yuan Qi.

8 Trigrammi / Bagua – 8 combinazioni tra Yin e Yang simboleggiate da linee intere e spezzate che si susseguono in trigrammi (3 linee per volta); rappresentano tutte le potenziali combinazioni di Yin / Yang, così da creare le basi per la manifestazione della realtà fenomenica. Lavorare sul Bagua (8 trigrammi) significa stimolare le risorse costituzionali (genotipo) affinché esse si manifestino al meglio nella realtà fenomenica (fenotipo).

Bagua Zhang – Lo stile di Kung Fu denominato "Palmo degli Otto Trigrammi". Uno stile Taoista di Kung Fu Interno, profondo, potente e raffinatissimo: una pratica Marziale, di Elevazione e Longevità. L'addestramento si basa sul caratteristico esercizio della Camminata nel Fango e della Camminata in Cerchio, sulla pratica di 8 tecniche di Palmo di Base, dei 64 Palmi degli Animali, sui Palmi Penetranti, su Esercizi di Sensibilità a coppie e su diverse Forme; oltre a questo programma tecnico "marziale" ci sono specifici esercizi per il mantenimento della Salute, per promuovere la Circolazione Energetica e per lo sviluppo di Forza Interna (Fajin). Lo studio e la comprensione dei principi Taoisti del divenire e del fluire continuo, della "non azione" (Wu Wei), del mutamento perenne (Yijing) divengono parte integrante dell'addestramento. Tutto ciò da vita ad un sistema completo, complesso, efficace in tutti gli ambiti: combattimento, salute, benessere, filosofia Taoista, approfondimento ed elevazione personale.

Wing Tsun Kuen – Stile Esterno di Kung Fu chiamato della "Radiosa Primavera" o "Eterna Primavera", a seconda delle tradizioni. Fonde in sé aspetti della tradizione Taoista (gestione del movimento, della strategia e della forza), Buddhista Ch'An (atteggiamento mentale nella pratica e nel combattimento) e Confuciana (approccio e comportamento nella Scuola, con il Maestro e con i compagni). Un metodo pratico, votato allo studio del combattimento ravvicinato in particolare, prende in considerazione l'uso di ogni parte del corpo come arma. Si caratterizza per la pratica del noto esercizio chiamato "Chi Sau", cioè delle "Braccia che si Incollano"; metodo per sviluppare sensibilità e reattività tattile. Si tratta di un'Arte Marziale che mira a sfruttare la forza dell'Avversario per ritorcergliela contro, tanto con le braccia, quanto con le gambe. È composto di 3 Forme a Mani Nude, 1 con il Pupazzo di Legno e 2 Armate. Uno Stile dal vasto bagaglio, complesso ed estremamente affascinante.

Massaggio Tuina – Massaggio Tradizionale Cinese, antichissimo, profondo, dall'efficacia di prim'ordine: si pone come eccellente sistema di terapia e riequilibrio energetico della tradizione della Medicina Cinese. Si basa su tecniche e manovre di Massaggio vero e proprio, sulla stimolazione dei Punti dei vari Meridiani per ripristinare il corretto flusso energetico e sul lavoro sui Meridiani stessi per dirigere correttamente il flusso del Qi. Questo triplice sistema di lavoro (massaggio "locale", stimolazione dei Punti e lavoro sui Meridiani) consente al Tuina di agire sulla profondità dell'individuo, provocando potenti sblocchi e rapide guarigioni dalle disarmonie catalogate secondo la Medicina Cinese. E' in grado di agire su Patologie Energetiche, Funzionali, Psiciche e Fisiche. Si può avvalere di strumenti come la Moxa (sigaro di Artemisia che, accostato a qualche cm dalla pelle, provoca gradevole riscaldamento) per stimolare determinate funzioni o delle Coppette (bicchierini di vetro che, creato il vuoto nel loro interno, sono in grado di sbloccare delle "stasi" di Qi e Sangue che provocano dolore).

Riflessologia Cinese – il Metodo “An Zhong Shu” (traduz. “Arte del Tocco del Tallone”) è il sistema di Massaggio del Piede più antico della storia. Questo sistema Taoista è un profondissimo strumento di terapia energetica, di riequilibrio e di Meditazione vera e propria. E’ in grado di ripristinare efficacemente il funzionamento degli Organi e dei Visceri alla luce della Medicina Cinese, di regolare i flussi di Energia, siano essi in deficit o in eccesso, di sedare una psiche “agitata” o di sbloccarne una “compressa”. La Riflessologia “An Zhong Shu” è un sistema di terapia energetica e longevità tanto per terze persone quanto per se stessi: accedere al proprio Piede è semplice e l’efficacia dell’autotrattamento è notevolissima. Potente per Disarmonie croniche e recenti, acute o sorde, eccellente anche per il pronto soccorso (es. cefalea pulsante improvvisa).

Auricoloterapia – sistema di stimolazione del Padiglione Auricolare, in grado di riequilibrare le funzioni energetiche dell’Organismo. Può essere praticata con la tecnica dell’Agopuntura di cui l’Auricoloterapia è una branca, oppure applicando dei Cerottini in cui si trova un microscopico ago oppure un semino vegetale (Vaccaria Segetalis). Questi cerotti rimangono a dimora sul padiglione auricolare per qualche giorno (addirittura fino a 2 settimane) provocando stimolazione degli Organi la cui Energia è disordinata. Potentissima ed efficace per le Sindromi Yang (infiammatorie, dolorose, recenti, acute), ottimo complemento per le Sindromi Yin (croniche, con dolore sordo, da insufficienza funzionale). Buon sistema da abbinare a terapie energetiche come Massaggio Tuina, Riflessologia “An Zhong Shu”, Qi Gong Medico per corroborare, prolungare ed amplificare gli effetti dei potenti trattamenti citati. Eccellente metodo, inoltre, di trattamento per traumatismi e sindromi d’ansia e da dipendenza (cibo, fumo, alcol...).

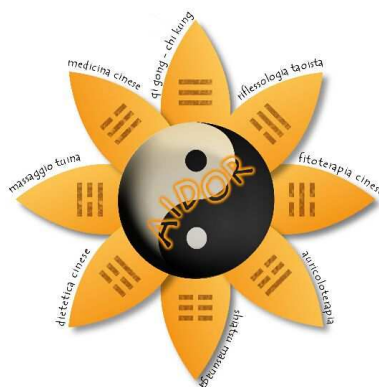
Scuole ed Associazioni di Riferimento



Scuola Discipline Orientali

“Wing Tsun Kuen”

www.wt-roma.it



A.I.D.O.R.

www.aidor.it



Libera Accademia

Kung Fu Tradizionale

www.accademiakungfu.it