



Il maestro Enzo Bordi (An Zuò) terrà una lezione gratuita al Parco Caravaggio, in via delle Accademie, zona Cristoforo Colombo, dalle 9.30 alle 11.30. Possono partecipare sia principianti che esperti. L'invito è per tutti, singoli oppure gruppi. Lo Shiatsu ed il Tai Ji sono due arti che non solo hanno in comune l'origine ma anche il fine di cui beneficiano coloro che ne fanno, rispettivamente, un uso ed una pratica sistematica

Sabato 28 Aprile in occasione della **Giornata Mondiale del Tai Chi e Qi Gong**, tra le tante celebrazioni in programma in ogni angolo di mondo (Un solo Mondo un solo Respiro), c'è anche lezione gratuita del

maestro Enzo Bordi

(An Zuò) che terrà al Parco Caravaggio (Via delle Accademie, zona Cristoforo Colombo)

dalle 9.30 alle 11.30

. Possono partecipare sia i principianti che gli esperti. L'invito è per tutti, singoli oppure gruppi

"SHIATSU E TAJ JI QI GONG, due arti, un'origine ed un fine comune" di Enzo Bordi

Lo Shiatsu ed il Tai Ji sono due arti che non solo hanno in comune l'origine ma anche il fine di cui beneficiano coloro che ne fanno, rispettivamente, un uso ed una pratica sistematica. Per quanto riguarda l'origine al livello più alto, potremmo dire come per il Taoismo, che tutto è iniziato da un'intuizione filosofica dalla quale è scaturito un mondo fenomenico che va dalle arti marziali all'agopuntura, dalla numerologia alla geomanzia e di cui fanno pienamente parte lo

Shiatsu ed il Tai Ji. (*)

L'intuizione filosofica di base si riassume nell'aver osservato che in natura tutto è in continuo movimento e trasformazione attraverso fasi consequenziali, che ogni fase ha un inizio, maturazione e fine e genera quella successiva formando un principio universale. Come inizia il movimento? Il movimento stesso è generato dall'alternanza di due forze uguali, opposte, relative e complementari: lo Yin e lo Yang, ognuna delle quali, raggiunto l'apice crea le condizioni per la trasformazione in diverse fasi (Ciclo Produttivo). Inoltre, ogni fase ne controlla un'altra ed è a sua volta controllata (Ciclo di Controllo) affinché non ci sia una supremazia assoluta in ciascuna di loro ma l'affermazione della necessità del loro legame e dell'importanza dovuta alla funzione specifica e relativa e finalizzata al bene comune: l'espressione della Vita. Se all'interno dei cicli, uno dei cinque movimenti non si uniforma in quantità e qualità rispetto alla sua stessa natura, l'intero processo subisce una disfunzione più o meno grave.

L'albero (Legno) rappresenta la Prima-vera, in altre parole l'inizio od il rinnovo della vita, quel movimento che porterà alla formazione dei frutti nel momento in cui vi è la massima espressione di vitalità e di calore (Fuoco), l'Estate. Raggiunto il massimo, inevitabilmente segue un calo e quello che non è stato consumato, è raccolto e messo a dimora. La temperatura diminuisce, la luce cambia, le giornate si accorciano, i processi vitali (metabolismo) rallentano, le foglie si seccano cadendo sull'umido terreno ed arriva l'Autunno rappresentato dalla Terra che tutto accoglie e trasforma in nutrienti e minerali (Metallo) che sono così modificati e disciolti dalle abbondanti piogge per restituire sostanza alla generosa terra. Le giornate si accorciano ulteriormente, il calore e la luce diminuiscono ancora, gli alberi sono spogli, alcuni animali vanno in letargo ed è l'Inverno, il riposo e la più bassa espressione di vitalità rappresentata dal movimento dell'Acqua che va sempre verso il basso e a colmare le depressioni della terra prendendone la loro forma.

Con questi movimenti si creano le condizioni della nascita, crescita, produzione e riproduzione, decadenza, morte e rinascita in un perenne alternarsi e rinnovarsi sempre uguale eppur diverso, del fluire della forza vitale; uguale come il fiume e diverso come lo è l'acqua nel suo fluire. Il processo così brevemente descritto, che è anche un principio ecologico della natura, è definito come la Legge dei Cinque Movimenti (Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua) che si esprime nel Tai Ji (Mondo Manifesto) per differenziarlo dal Wu Ji (Mondo Non-manifesto).

