



Il maestro di Tai Ji Enzo Bordi, talvolta cinesizzato in An Zuò, dopo un insegnamento ultraventennale in vari ambiti (includere le lezioni svolte presso un centro anziani della capitale) e due viaggi di perfezionamento in Cina, rappresenta una figura di riferimento per questa disciplina orientale che ha sempre più seguaci anche nella città eterna

Uomo Terra Cielo; il movimento del pensiero, il respiro del corpo - una via per armonizzare il proprio io con il respiro universale. Tai Ji viene tradotto come Fondamento Supremo, Grande Termine, ed io come seguace ed insegnante lo definirei Massima Aspirazione in quanto mezzo per unire la nostra natura spirituale interna (SHEN) con il Grande Spirito (TAO) a partire dalla Terra (DI) per arrivare al Cielo (TIAN). Si tratta di mettere in pratica una filosofia di vita attraverso la pratica di esercizi fisici, impostazione mentale e respiro; una sintesi alchemica di trasformazione dell'energia di base (JING) ricevuta in dotazione alla nascita.

Una prima riflessione riguarda la condizione dell'Uomo tra Cielo e Terra; la nostra casa, l'unico pianeta del nostro sistema solare in cui originano varie forme di vita e che si trova a circa 150 milioni di chilometri dal Sole la cui energia raggiunge il nostro pianeta in 20 minuti alla velocità di 300 mila km al secondo. Al suo interno vi è un nucleo di metalli (ferro, nichel) allo stato liquido per l'alta temperatura di circa 7500 gradi centigradi. Pensate poi che il Sole ha un diametro di ben 116 volte più lungo di quello della Terra e che la vita sulla stessa è possibile grazie alla presenza di acqua allo stato liquido (71%), alla presenza di aria (azoto, ossigeno, anidride carbonica), alla fascia di ozono che filtra i raggi ultravioletti, alla rivoluzione e rotazione della terra intorno al suo asse che, essendo inclinato, causa l'alternarsi delle stagioni nelle due emisfere. Una seconda riflessione riguarda il movimento del pensiero; pensiero sulla dimensione dell'uomo, abitante di questo delicato e infinitesimale puntino della nostra galassia tra milioni di galassie. Se provassimo ad esempio a tenere presente nella nostra vita quotidiana la consapevolezza di questa dimensione e la reale importanza del rispetto e del mantenimento della Terra come fosse, e come in realtà è la nostra casa, probabilmente i rapporti tra gli uomini, e tra gli Stati, le scelte economiche e la scala dei valori cambierebbero certamente per una migliore e più diffusa qualità della vita non solo materiale che ci condurrebbe al vero concetto di evoluzione. Tuttavia l'uomo, nonostante la sua infinitesima piccolezza nel confronto con il Cosmo, ha in se l'infinita grandezza dell'Universo da cui proviene.

Gli antichi Taoisti hanno formulato un principio semplice e grandioso e da cui deriva una serie di postulati rigorosamente logici e circostanziati. Il principio è il seguente: Tutto ciò che è esterno all'uomo, si trova anche al suo interno con le stesse leggi e fenomeni. Partendo dal concetto astratto di un Vuoto Illimitato (Wu Ji), senza forma e senza limiti (TAO) si ha una prima differenziazione della forza originaria in due principi lo Yin e lo Yang. Queste due forze hanno al loro interno una piccola quantità dell'altro elemento e sono allo stesso tempo contrarie e complementari; questo aspetto si può notare graficamente nel famoso simbolo del Tai Ji (Tai ji tu), quello di due figure contrapposte a forma di goccia in un cerchio. L'energia originaria, essendo unica, si trasforma ciclicamente in un flusso continuo da cui l'alternanza del giorno e della notte, delle stagioni e delle ere e degli elementi. Per il principio taoista anche l'uomo vive le sue stagioni non solo attraverso la nascita e prima infanzia (Primavera), gioventù (Estate), maturità (Autunno) e vecchiaia (Inverno) ma nella quotidianità. Infatti ogni stagione è collegata ad un organo (Zang) e viscere (Fu) del corpo umano nonché ai loro meridiani energetici (Jingluo). Alla Primavera (Legno) è associato il fegato e la cistifellea, all'Estate (Fuoco) il cuore e l'intestino tenue, all'Autunno (Metallo-Aria) i polmoni e l'intestino Crasso, all'Inverno (Acqua) i

reni e la vescica urinaria. Inoltre il passaggio dall'Estate all'Autunno viene considerato, per le sue caratteristiche, una quinta stagione vera e propria associata all'elemento Terra, all'organo Milza-Pancreas ed al viscere stomaco. Lo stesso concetto di ciclicità vale per la durata di un intero giorno partendo dall'alba, il mattino, il pomeriggio, la sera e la notte.

Non è questa la sede per più vaste ed ulteriori spiegazioni ma basta ricordare che per la Medicina Tradizionale Cinese ogni organo, oltre all'aspetto materiale ha una componente emotiva e spirituale così come il corpo nel suo interno e che queste differenziazioni non sono altro che trasformazioni della stessa ed unica energia ma con una diversa densità e qualità: ogni parte riflette il tutto così l'umano, l'infinito e il microcosmo, il macrocosmo. Deng Ming-Dao, l'autore, fra gli altri, del famoso libro "Il Tao in 365 giorni" afferma: "L'umano e il microcosmo dell'universo sono la stessa cosa, l'uno è il tutto, gli organi sono pianeti, i centri psichici sono costellazioni, i punti meridiani sono stelle, i meridiani sono vie che portano al cielo". Trasformare la materia in spirito non è un processo automatico o artificialmente raggiungibile ma implica un lavoro, un affinamento (Gong) di tutti gli ingredienti (Jing, Qi, Shen) portati al massimo (Tai) del loro fondamento ed espressione (Ji). Il Jing è l'energia ancestrale, quella che abbiamo in dotazione alla nascita e che ci deriva dai nostri genitori; la sua sede sono i reni. Il Qi è l'energia vitale che circola nei meridiani energetici e che a intensità diverse prende la forma di , organi, visceri, emozioni e aspetti psichici. Lo Shen è la forma più sottile di energia, lo Spirito che ha la sede in tutti gli organi in forme diverse ma lo Shen per antonomasia è quello che si concentra nel cuore ed è collegato con la mente e la cui espressione si manifesta nella luce degli occhi. La massima aspirazione di difficilissima realizzazione è l'ulteriore ed ultima trasformazione dello Spirito (Shen) nel Vuoto (Shu) da cui tutto proviene perchè questo significherebbe essere nella Tao (Infinito) ed in una dimensione terrestre, condizione che possiamo collegare solo ai santi ed ai grandi profeti della storia.

Il collante che permette l'unione e la trasformazione di questi tre tesori è il respiro, il respiro del corpo. Questo lavoro necessita di un tempo fisiologico non alterabile artificialmente come il processo di maturazione naturale di un frutto che però, data la preziosità dell'intenzione, può richiedere un periodo molto lungo tanto che una vita potrebbe non essere sufficiente allo scopo.

Il risultato da ottenere non è un prodotto preconfigurato proveniente dalla sola aggregazione degli ingredienti che è comunque una condizione necessaria ma il riuscire a fare propria la capacità di modellare formule che, attraverso il principio base del "non agire" (Wu Wei), permettono di attivare il processo alchemico di trasformazione in tutte le condizioni possibili cioè la ricerca della funzione, di quella legge che nel taoismo viene definita come la ricerca dell'immortalità.

Il Tai Ji Qi Gong è per definizione un' "arte interna" che ha lo scopo di far apprendere con naturalezza e spontaneità la possibilità di "armonizzare il proprio io con il respiro universale". Nel Tai Ji Qi Gong l'attenzione del praticante non deve essere concentrata sul risultato ultimo di cui ho descritto in precedenza; quello verrà da solo al momento opportuno, ma sulle proprie condizioni spazio temporali (qui ed ora). Abbiamo fatto riferimento al respiro che non è solo quello polmonare per mezzo del quale l'ossigeno, attraverso la circolazione del sangue, raggiunge ogni parte del corpo ma anche il respiro pre-natale. Lo stato fetale, pre-natale rappresenta il tempo umano necessario per il passaggio da un mondo illimitato alla condizione umana ed è considerato di un'importanza basilare in quanto porta con sé la memoria, l'informazione dell'infinito. La terza riflessione riguarda il fatto che nel Tai Ji Qi Gong per respiro del corpo s'intende immaginare ed assecondare un circuito d'aria (Circuito Celeste) che si forma partendo dall'area dell'addome e dei reni, sede dell'acqua e mare di energia (Qi Hai); il calore generatosi con la respirazione addominale scalda l'acqua che sale verso l'alto lungo la colonna vertebrale in forma di vapore per poi, una volta raffreddato all'altezza della sommità della testa (Bai Hui) scendere in forma di gocce dalla parte anteriore del corpo per tornare nella sede iniziale. Il percorso posteriore ed anteriore è quello dei meridiani Vaso Governatore e Vaso Concezione che rappresentano le cerniere centrali energetiche del corpo umano. In natura questo fenomeno viene definito come il ciclo dell'acqua ed è anche il processo di distillazione dei liquidi. Il riferimento al corpo umano è il processo di purificazione dell'energia vitale, primo passo per il processo alchemico di trasformazione della materia. Il Circuito Celeste viene descritto con 12 punti (centri psichici) che vengono collegati con i mesi dell'anno, le costellazioni e con le 12 ore della giornata. I risultati si ottengono con una pratica quotidiana che è allo stesso tempo una forma di meditazione che può influire sullo stile di vita.

Il Tao di Lao-Tze è l'unione di Mente-Corpo (Xin-Ming) che si ottiene con il perseguire le 4 virtù: Purificazione, Quietudine-Serenità e Non Azione (Qing, Jing, Wu-Wei).

Gli esercizi di Qi Gong e le forme di Tai Ji sono strumenti in cui corpo, mente, spirito e respiro agiscono ad unisono originando una nuova dimensione in cui il praticante entra in una fase di meditazione in movimento che è la realizzazione di una filosofia in una pratica dove interno ed esterno si confondono: una via per armonizzare il proprio io con il respiro universale.

I dieci benefici scientificamente provati ricollegabili alla pratica dei Tai Chi:

- 1 ) Fa invecchiare bene
- 2) Riduce lo stress
- 3) Abbassa la glicemia

- 4) Riduce pressione alta e colesterolo
- 5) Produce benessere per l'attività cardiaca
- 6) Induce a dormire meglio
- 7) Aiuta a riprendersi dopo un ictus
- 8) Contribuisce a contrastare i sintomi della depressione
- 9) Produce un effetto benefico sul cervello e sulla concentrazione
- 10) Determina effetti benefici sulle articolazioni