

Il "qi", l'energia

Fra Cielo e Terra niente svanisce senza comparire di nuovo in forma diversa, non esiste una linea retta senza che esistano curve tortuose; tutte le cose sono in relazione tra loro e seguono un ciclo perpetuo: questa legge è immutata dall'antichità fino a oggi, e sempre lo sarà. Per parlare dell'arte del pugno, è necessario parlare prima del qi. L'uno genera il due; ciò che chiamiamo due è il respiro. Il respiro ha un aspetto yin e un aspetto yang, il pugno non potrebbe non contemplare a sua volta i due aspetti opposti e complementari di moto e quiete. Il qi è intimamente connesso al respiro. L'espirazione è yang, l'inspirazione è yin, l'ascesa è yang, la discesa è yin, l'ascesa dello yang qi è yang, la discesa dello yang qi è yin, l'ascesa dello yin qi è yang, la discesa dello yin qi è yin. Che cosa s'intende quando si parla di puro e torbido? Ciò che sale verso l'alto è puro, ciò che discende verso il basso è torbido. Il puro è yang, il torbido è yin. Se si considerano separatamente si parla di yin e yang, se invece si considera l'insieme allora si parla di qi; il qi non può prescindere da yin e yang, come l'essere umano non può prescindere da moto e quiete, il naso da inspirazione ed espirazione, la bocca da mangiare e sputare. Questa è l'essenza della circolazione, la respirazione non esiste senza inspirazione ed espirazione. Chiunque si avvicini all'argomento deve dare particolare considerazione a questo aspetto".

Brano estrapolato dal testo di Chen Changxing intitolato "I dieci punti fondamentali del Taijiquan e Concetti fondamentali per le applicazioni marziali", questo storico personaggio fu il M° del leggendario Yang Lu Chan (Yang l'invincibile).

Bene è impressionante notare come in questo passaggio il Gran Maestro Chen spieghi come il Qi sia intimamente legato alla respirazione. Inoltre spiega che ne esistono di diversi tipi e tutti importanti per l'apprendimento. Anche il mio M° Flavio Daniele rimarca l'importanza dell'intima connessione tra i due elementi, infatti spesso dice che l'unico modo di attivare l'interno è attraverso la respirazione in quanto il respiro è il modo più facile di passare dall'esterno all'interno. Ed è vero, ma una volta attivato il processo, una volta che l'intenzione è rivolta all'interno allora si può parlare di vera pratica interna e non prima. Inoltre si parla anche di ascesa e di discesa, questo perchè attraverso l'uso della respirazione è possibile attivare i muscoli paravertebrali che permettono il trasferimento di forza dal basso verso l'alto e dall'alto verso il basso.