



ANATOMIA & TAI



太極拳

CHI

red!

Introduzione	3
Come usare questo libro	6
Contenuti extra	7
Atlante anatomico	8

1. STORIA E CONCETTI DI BASE 12

• QiGong/Chi Kung	14
• Tai Chi Chuan	16
• Il Tao	18
• Yin e Yang	20
• Teoria dei cinque elementi	22
• Il Chi e le sostanze vitali	26
• Sistema dei dodici meridiani regolari	28

2. RISCALDAMENTO 34

Mobilizzare le articolazioni	36
• ATM Articolazione temporo-mandibolare	37
• Colonna cervicale	38
• Cinto scapolare	39
• Articolazione del gomito	40
• Articolazione dei polsi e delle dita	41
• Cinto pelvico e colonna vertebrale	42
• Articolazione del ginocchio	43
• Articolazione della caviglia	44

Stretching di base 45

• Parte anteriore di spalle e braccia	46
• Tricipiti e spalle con inclinazione laterale	47
• Braccia e spalle	48
• Muscoli della colonna vertebrale	49
• Area lombare, bacino, inguine e parte posteriore della coscia	50
• Quadricipiti e ginocchia	51
• Polpacci	52
• Interno coscia	53

3. CHI KUNG 54

Cos'è il Chi Kung 56

Parte superiore 58

• Aprire il petto e guardare ai lati	58
• Sollevare le mani al cielo	59
• Ruotare le spalle	60
• Sollevare le braccia alternativamente	61

Parte media 62

• Ruotare il busto come per muovere le nuvole	62
• Muovere il busto spingendo con la mano	63
• Piegare il busto lateralmente	64
• Ruotare la colonna vertebrale	65
• Flettere la colonna vertebrale in avanti	66
• Inclinazione laterale del busto con le mani sollevate	67

Parte inferiore 68

• Ruotare il busto con il peso su una gamba	68
• Sollevare le braccia in avanti in posizione aperta	69
• Salire e scendere su una gamba premendo con le mani a terra	70
• Abbattere montagne con le mani	71

4. ZHAN ZHUANG 72

Cos'è lo Zhan Zhuang 74

Posizioni per la salute 76

• Riscaldatore inferiore	76
• Riscaldatore medio	77
• Riscaldatore superiore	78

Posizioni marziali 79

• Arti inferiori	79
• Tronco	80
• Arti superiori	81

5. TAI CHI CHUAN 82

Cos'è il Tai Chi Chuan 84

La forma dei 24 movimenti 86

• Cenni storici	86
• Sequenza grafica	88

Movimenti/Tecniche 98

• Preparazione	98
• Inizio	100
• Dividere la criniera del cavallo selvaggio	102
• La gru bianca spiega le ali	104
• Spazzolare il ginocchio	106
• Suonare il liuto	108
• Respingere la scimmia	110
• Afferrare la coda del passero - 1	112
• Afferrare la coda del passero - 2	114
• Frusta semplice	116
• Mani come nuvole	118
• Accarezzare la testa del cavallo selvaggio	120
• Calcio di tallone destro	122
• Doppio pugno alle orecchie	124
• Ruotare il corpo e calcio di tallone sinistro	126
• Il serpente striscia	128
• Il gallo d'oro si alza su una zampa	130
• La dama di giada tesse al telaio e lancia la spola	132
• Ago in fondo al mare	134
• Il lampo attraversa la schiena	136
• Colpire con il pugno	138
• Separare ai lati	140
• Spingere	142
• Incrociare le mani	144
• Conclusione	146

6. TUI SHOU E AUTOMASSAGGIO 148

Tui Shou 150

• Spinte di mano semplici	150
• Spinte di mano doppie	152

Automassaggio 154

• Routine quotidiana	154
• Volto	155
• Collo	156
• Tronco	156
• Braccia	157
• Gambe	157

7. CONCLUSIONI E BIBLIOGRAFIA 158

• Conclusioni	159
• Bibliografia	160



PARTE ANTERIORE DI SPALLE E BRACCIA

TRICIPITI E SPALLE CON INCLINAZIONE LATERALE

Questo esercizio di stretching è molto utile per condizionare e tonificare l'area delle spalle, preparando contemporaneamente le braccia all'attività successiva.

PARTENZA

Con le gambe divaricate e in linea con le spalle, intrecciate le dita delle mani all'altezza dell'addome.

SVILUPPO

Sollevate le braccia fino ad allinearle con le spalle. Ruotate i palmi verso l'esterno ed estendete le braccia in avanti.

POSIZIONE INIZIALE



RESPIRAZIONE

Inspirare con il naso mentre sollevate le braccia ed espirate quando le stirate.



Questo esercizio permette di stirare i tricipiti, tutta l'area della spalla e, grazie all'inclinazione richiesta, la parte laterale del corpo.

PARTENZA

Con le gambe divaricate e in linea con le spalle, sollevate il braccio sinistro e flettetelo dietro la testa.

SVILUPPO

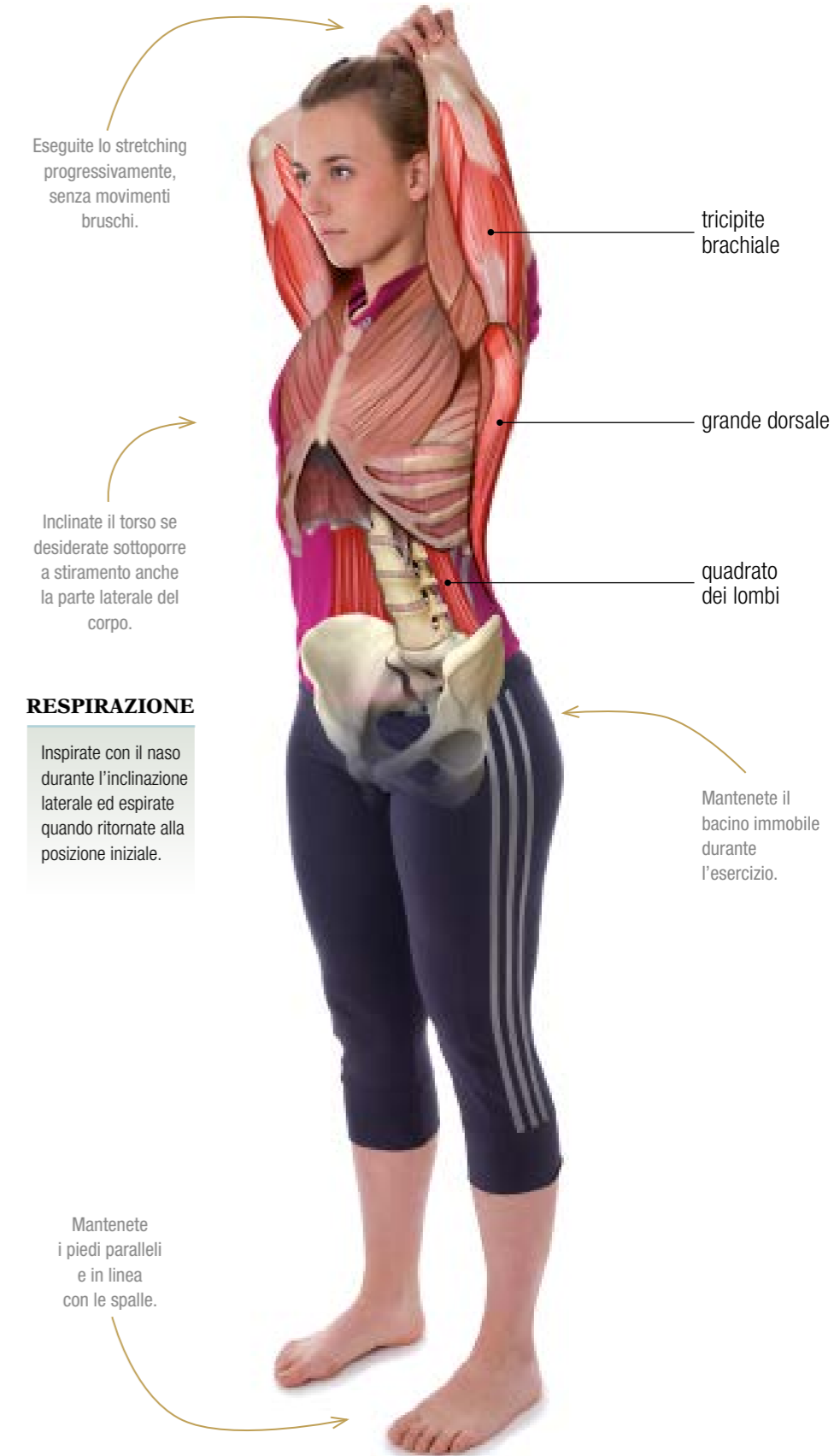
Afferrate il gomito sinistro con la mano destra e tiratelo delicatamente. Contemporaneamente, inclinate il corpo lateralmente verso destra.

POSIZIONE INIZIALE



RESPIRAZIONE

Inspirare con il naso durante l'inclinazione laterale ed espirate quando ritornate alla posizione iniziale.



PIEGARE IL BUSTO LATERALMENTE

Questo esercizio sfrutta lo stiramento per mobilizzare la parte bassa della schiena e le gambe, ed è indicato per alleviare eventuali dolori in tali aree. Grazie allo stiramento di dita e braccia permette inoltre di lavorare per ottenere una maggior flessibilità e un maggior tono muscolare degli arti superiori.

PARTENZA
Divaricate le gambe approssimativamente della stessa larghezza delle spalle e chiudete i pugni senza serrarli. Appoggiate alternativamente le mani ai lati del bacino, iniziando con il braccio sinistro.

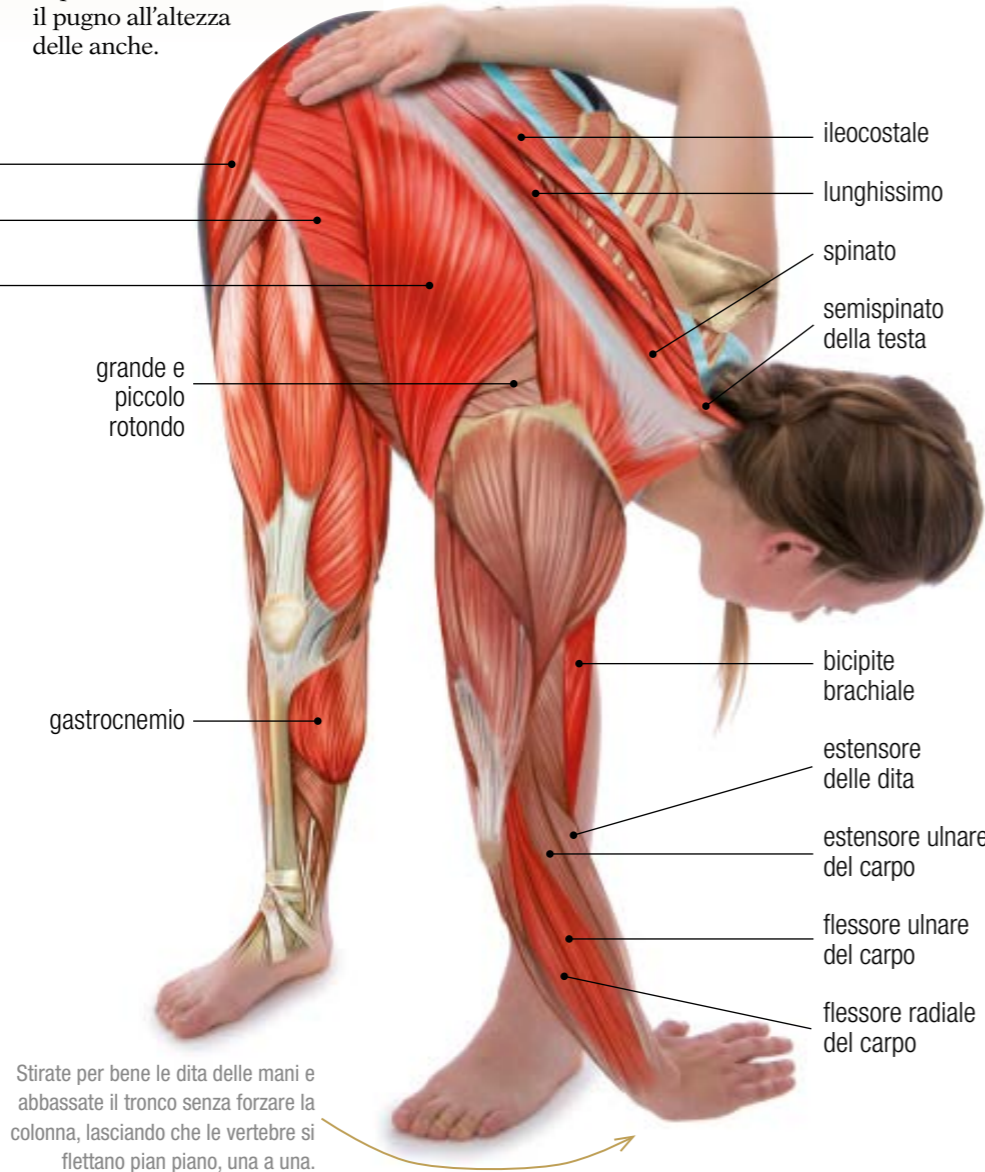
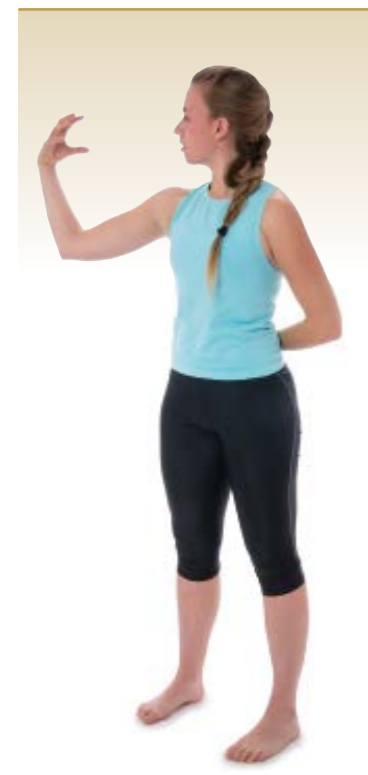
SVILUPPO
Dalla posizione di partenza, sollevate di lato il braccio destro e stirate le dita della mano, facendola passare di fronte agli occhi. Ruotate il busto fino a stirare il braccio completamente. Flettete il gomito e, con la mano parallela a terra, iniziate a inclinare il busto verso il piede opposto. Completato il movimento, ruotate nuovamente il busto all'altezza del cinto pelvico e sollevate contemporaneamente tronco e braccio, fino a ritornare alla posizione di partenza con il pugno all'altezza delle anche.

RESPIRAZIONE

Inspirate con il naso mentre stirate il braccio piegato ed espirate quando scendete con il busto e al momento di tornare in posizione iniziale. In un primo momento, per evitare che risulti forzata, potete suddividere la respirazione in quattro tempi.



POSIZIONE INIZIALE



Stirate per bene le dita delle mani e abbassate il tronco senza forzare la colonna, lasciando che le vertebre si flettano pian piano, una a una.

RUOTARE LA COLONNA VERTEBRALE

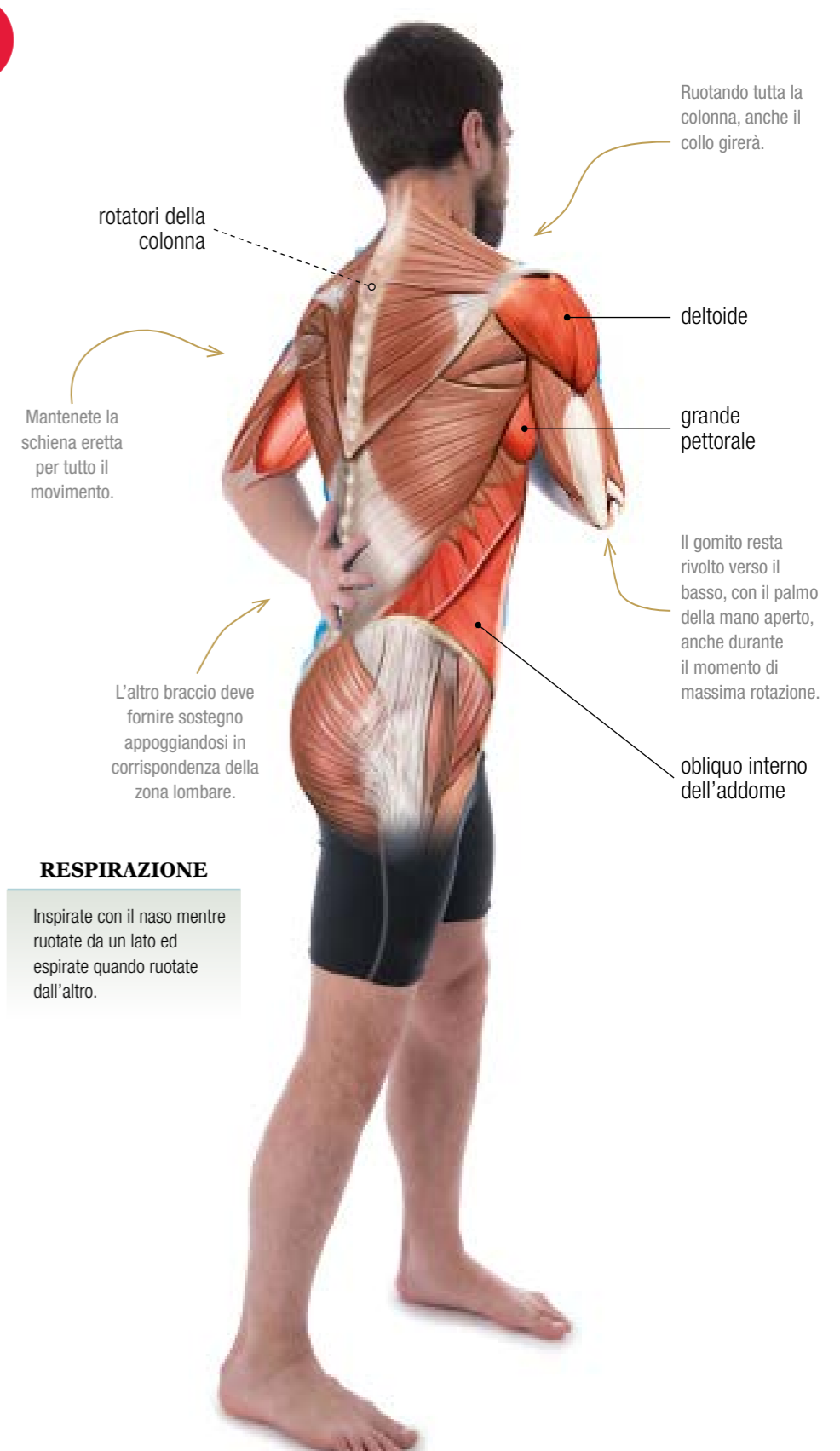
È un ottimo esercizio per mobilizzare la colonna vertebrale, migliorando al contempo la flessibilità di spalle e cinto pelvico.

PARTENZA
Con le gambe divaricate e in linea con le spalle, estendete il braccio destro con il palmo rivolto in avanti e piegate il braccio sinistro di fronte al torace, con il palmo rivolto verso il pavimento.

SVILUPPO
Ruotate il cinto pelvico verso sinistra, con il pollice della mano destra appoggiato sulla spalla sinistra. Contemporaneamente, appoggiate il braccio sinistro sulla schiena all'altezza delle vertebre lombari.



POSIZIONE INIZIALE



RESPIRAZIONE

Inspirate con il naso mentre ruotate da un lato ed espirate quando ruotate dall'altro.

COS'È LO ZHAN ZHUANG

CENNI STORICI

Wang Xiang Zhai (1886-1963) si avvicinò allo studio delle arti marziali cinesi in tenera età. Iniziò a seguire le lezioni del maestro Guo Yun Shen, il cui metodo dava una rilevanza particolare alle posizioni statiche. Dopo aver appreso il sistema di Guo, nel 1907 abbandonò la sua città natale per proseguire la formazione marziale ed entrò in contatto con diverse altre discipline: lo Xing Yi Quan, il Bagua Zhang e molte altre. Nel 1913 divenne famoso per aver sconfitto in combattimento Lui Rui Dong, fondatore dello stile Li del Tai Ji Quan, e il maestro dello stile della Mantide Religiosa, Zhou Zi Yan. Con il passare degli anni sviluppò poi il suo sistema personale, lo Yiquan. A partire dal 1945, il maestro Wang iniziò a interessarsi sempre più agli aspetti delle arti marziali correlati alla salute dei praticanti. Arrivò al punto di trasformare i suoi esercizi di Yiquan in un sistema vero e proprio di Chi Kung, che prese a insegnare ai discepoli che più si sentivano attratti da tale disciplina. Nel 1960 fu invitato dall'Istituto di medicina cinese a esporre gli aspetti terapeutici delle posizioni statiche, e le sue tecniche vennero implementate in numerosi ospedali di tutta la Cina.

L'albero come fonte di ispirazione nella pratica dello Zhan Zhuang.



Posizione di meditazione in piedi per la salute.



ZHAN ZHUANG, O MEDITARE NELLA POSIZIONE DELL'ALBERO

Il sistema Zhan Zhuang è facile da spiegare ma piuttosto complicato da mettere in pratica. La prima regola consiste nello stare in piedi per parecchio tempo senza fare assolutamente nulla. Dal punto di vista occidentale può sembrare piuttosto strano, dato che siamo tutti abituati a un'attività pressoché costante. Il sovraccarico a cui sottoponiamo la nostra mente durante il giorno continua addirittura di notte durante il sonno, e ciò si ripercuote negativamente sulla nostra salute. Le difese dell'organismo si indeboliscono e il sistema immunitario perde la sua efficacia: i risultati sono emicranie, stress, insonnia e, in alcuni casi, malattie gravi. Ritrovare la calma diventa pertanto imprescindibile se si desidera riprendere il controllo della propria vita e ristabilire un livello energetico ottimale e benefico per il benessere generale.

LE POSIZIONI STATICHE

A differenza di altre tecniche, lo Zhan Zhuang permette di lavorare congiuntamente sia sul sistema nervoso che su quello muscolare. Le posizioni statiche rilassano la mente, attivano le grandi catene muscolari, calmano la respirazione e aiutano a regolarizzare il ritmo cardiaco, così il sangue e il Chi ricominciano a scorrere in maniera armoniosa. Le posizioni statiche possono essere praticate in maniera indipendente, ma vi raccomandiamo di seguire i seguenti consigli, come se si trattasse sempre di una sessione di allenamento:

1. Iniziate con la mobilizzazione articolare (vedi p. 36) prima di adottare la posizione, sia per riscaldare il corpo che per sciogliere le articolazioni ed evitare che il Chi ristagni al loro interno.
2. Terminate eseguendo un esercizio qualsiasi tratto da ognuna delle varie sezioni del Chi Kung (superiore, media e inferiore) per mobilizzare ulteriormente il corpo e ridistribuire l'energia.

POSIZIONI PER LA SALUTE

La MTC (medicina tradizionale cinese) fa distinzione tra organi e viscere. Le viscere sono considerate recipienti o contenitori, ed è in relazione a esse che si utilizza il termine *Sanjiao* o Triplice Riscaldatore per indicare le zone di intercomunicazione che permettono la trasmissione di liquidi ed energia dal basso verso l'alto e viceversa. Tali zone, o riscaldatori, sono tre:

- **Riscaldatore inferiore:** si trova nella parte bassa dell'addome e regola le funzioni correlate all'acqua.
- **Riscaldatore medio:** situato nella regione epigastrica, regola le funzioni di milza e stomaco.
- **Riscaldatore superiore:** collocato nella zona del torace, regola le funzioni di polmoni e cuore.

Le meditazioni in piedi

Le posizioni presentate in questa sezione pongono di volta in volta l'enfasi su uno dei tre riscaldatori, favorendo la funzionalità degli organi specifici correlati. I benefici derivanti dalla pratica di tale meditazione incidono sulla salute generale della persona.

- Migliorano lo stato fisico complessivo rafforzando braccia e gambe.
- Rinforzano la schiena correggendo le posture scorrette.
- Rilassano la respirazione, riducendo il livello di stress e permettendo all'energia di scorrere nuovamente in tutto il corpo.

Il carattere "statico" delle posizioni non implica l'immobilità assoluta, dato che quest'ultima genera rigidità: durante la pratica è infatti necessario eseguire piccolissimi movimenti che permettano di ridurre quegli accumuli di tensione che, al verificarsi, provocherebbero un ristagno del Chi. L'aggettivo "statico" non implica nemmeno la necessità di mantenere la posizione con la mente vuota, concentrandosi esclusivamente sulla respirazione: ogni esercizio dev'essere pieno di vita e intenzione. Grazie ai piccoli movimenti potrete sviluppare quella che si conosce come "forza nelle sei direzioni", connotando ognuna di esse con intenzionalità costante. I benefici compaiono solo se si mantiene un atteggiamento attivo.

La comodità prima di tutto

Occorre in generale adottare una postura comoda sotto ogni aspetto: le gambe divaricate, il bacino inclinato, le ginocchia flesse, la schiena incurvata, il petto leggermente all'indietro, le braccia distese con i gomiti rilassati, le ascelle aperte, il collo eretto e la testa dritta, con il mento rivolto all'interno; gli occhi possono restare chiusi o semia-

perti, a seconda delle preferenze. Non bisogna porsi obiettivi né aspettare ansiosamente risultati. Basta ricordare sempre che è meglio praticare poco ma con regolarità e intenzione, piuttosto che molto ma sporadicamente e con l'atteggiamento sbagliato.

POSIZIONI MARZIALI

Queste posizioni hanno lo scopo di rafforzare zone distinte del corpo, sviluppare l'equilibrio, potenziare l'atteggiamento e massimizzare l'intenzione. Permettono di lavorare sulla percezione laterale del corpo in quanto prevedono lo spostamento del corpo sulla gamba arretrata, fattore che conferisce maggior forza e resistenza agli arti coinvolti; alcune richiedono inoltre la rotazione del busto in una data direzione e il mantenimento di uno stato di allerta, come se ci si stesse preparando a uno scontro.

Sarete pronti per praticare le posizioni marziali solo dopo che avrete dedicato un periodo di tempo ragionevole allo studio e al mantenimento delle posizioni frontali. Queste ultime richiedono solamente un breve riscaldamento preliminare, mentre le posizioni marziali necessitano di una vera e propria preparazione.

- Mobilizzazione articolare.
- Esercizi di stretching o di Chi Kung propedeutici al lavoro sulla posizione scelta.

Abbiamo scelto tre posizioni marziali che intervengono concretamente su tre aree diverse del corpo: gambe, tronco e braccia.

Santi Shi

È una posizione di per sé completa, che rafforza tutto il corpo in generale. È fondamentale per sviluppare lo Xing Yi Quan (arte marziale interna).

Tuo Ying ("Sostenere il neonato")

Il peso del corpo è sulla gamba arretrata, con il busto ruotato in posizione di Diu Ma ("Posizione del gatto").

Zheng Shen Pu Hu ("Balzo della tigre")

Questa posizione rivolta in avanti richiede più sforzo da parte degli arti superiori.

Ricordate che anche le posizioni marziali richiedono l'esecuzione di piccoli movimenti che prevengano la rigidità. L'ideale è mantenere un atteggiamento vigile; lo sguardo deve restare acuto per favorire l'entrata in uno stato di allerta rilassata, simile a quello del felino che sta studiando i movimenti della preda.

La posizione per la salute probabilmente più conosciuta: "Abbracciare l'albero".



SEQUENZA GRAFICA

SEQUENZA GRAFICA



PREPARAZIONE

INIZIO



DIVIDERE LA CRINIERA DEL CAVALLO SELVAGGIO (3 VOLTE)



LA GRU BIANCA SPIEGA LE ALI



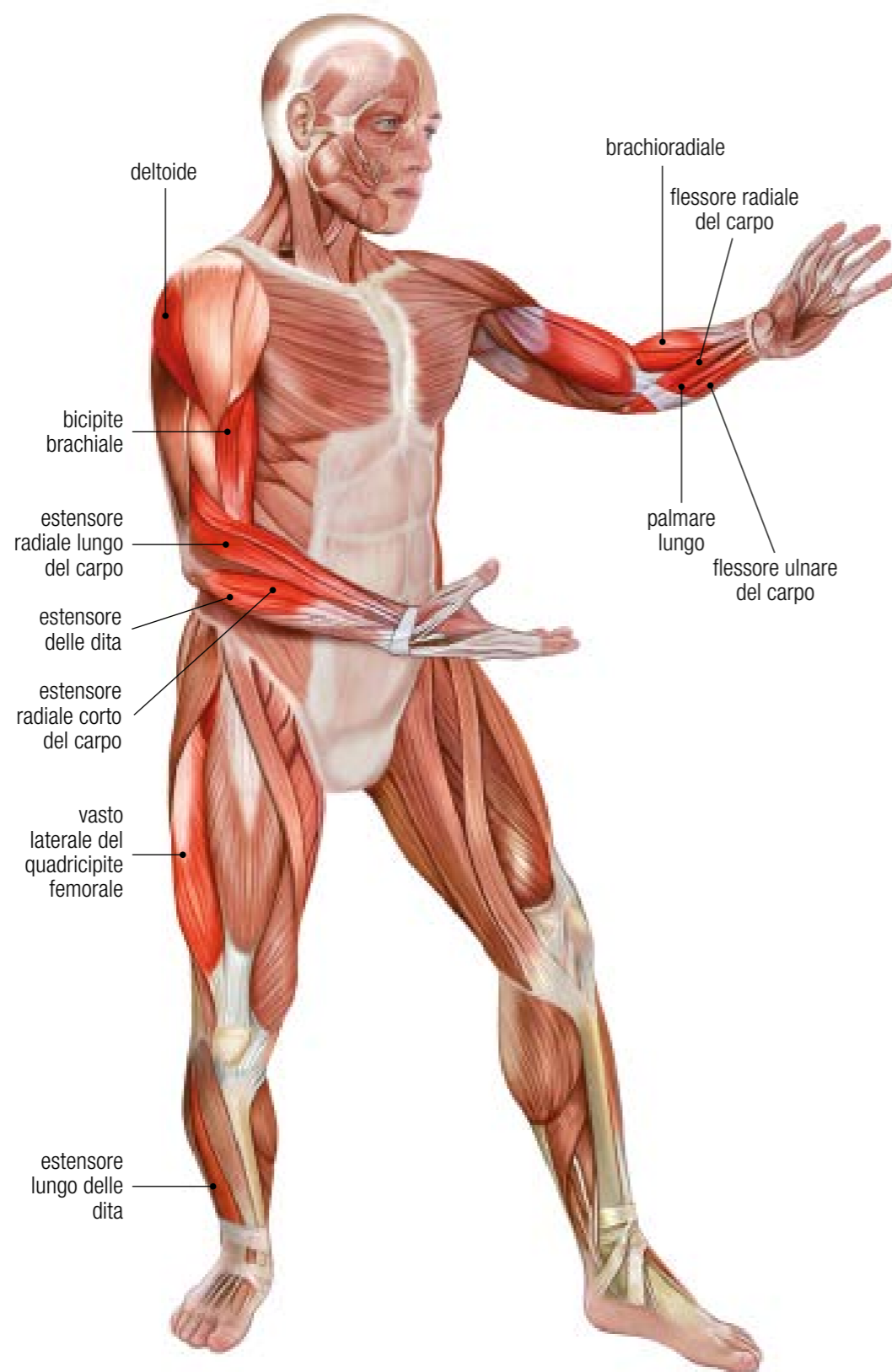
SPAZZOLARE IL GINOCCHIO (3 VOLTE)



RESPINGERE LA SCIMMIA

APPLICAZIONE MARZIALE
DEL MOVIMENTO

Lui afferra con la mano destra il polso destro di lei. Lei ruota il braccio bloccato e, arretrando di un passo, sferra un colpo a mano aperta sul braccio di lui per liberarsi dalla presa.



1 Partite dalla fine del movimento precedente, "Suonare il liuto".



2 Mantenete il peso sulla gamba arretrata. Il braccio sinistro resta sollevato, mentre il destro descrive un movimento semicircolare all'indietro.



3 Vi dovrete ritrovare con entrambe le braccia aperte, sollevate all'altezza delle spalle, e con i palmi delle mani rivolti verso l'alto.



4 Avvicinate leggermente la mano destra al volto, all'altezza della tempia, ed eseguite un passo indietro con la gamba sinistra.



5 Spostate il peso del corpo sulla gamba arretrata e, contemporaneamente, rivolgete in avanti la mano che si trova all'altezza della tempia.



6 La mano sinistra resta all'altezza dell'ombelico, con il palmo rivolto verso l'alto, mentre il braccio destro risulta esteso in avanti all'altezza del petto.