

Corsi teorico-pratici di ginnastica medica cinese

Qigong, Taijiquan stile Chen Xiaojia e Baguazhang

La Fondazione onlus Camillo de Lellis, facendosi carico della richiesta presente nella popolazione, organizza, in collaborazione con *Italy Chen Xiaojia* (Associazione Italiana di *Taijiquan* stile *Chen Xiaojia*) e *Tong Yuan* (International *Tong Yuan Wushu* Association), dei corsi di ginnastica terapeutica cinese, tenuti dal dr. Lucio Pippa, maestro di *wushu*, cintura nera *V duan*, e dai suoi collaboratori istruttori.

I corsi consistono di lezioni durante le quali sono insegnate delle metodiche sia statiche come il *Qigong*, che dinamiche appartenenti alla tradizione millenaria dell'arte marziale cinese (*wushu*), in particolare agli stili tradizionali del *Taijiquan* stile *Chen Xiaojia* e del *Baguazhang*.

Le caratteristiche principali di queste tecniche consistono in un metodo specifico di respirare, nell'assunzione di varie posture che cambiano l'una nell'altra attraverso movimenti a volte lenti a volte veloci e repentini e nel controllo emotivo: sono queste peculiarità che conferiscono a quest'arte la funzione di vera e propria terapia.

Infatti questi esercizi, come la pubblicazione di una vastissima letteratura scientifica ha ampiamente dimostrato, si sono rivelati adatti alla prevenzione ed al trattamento delle patologie reumatiche, cardio-circolatorie, respiratorie, neuropsichiatriche, ginecologiche, gastroenteriche ed all'acquisizione dell'armonia psico-fisica.

I corsi, che si svolgono sia la mattina che il pomeriggio, prevedono delle lezioni differenziate per gli adulti e per i ragazzi di un'età compresa fra 10 e 14 anni ed hanno la durata di 10 mesi con inizio a settembre e conclusione a luglio.

Il requisito richiesto è la possibilità di compiere i movimenti senza importanti limitazioni funzionali.

I corsi dell'anno 2016-2017 avranno inizio, attraverso la loro presentazione, il 14 settembre alle ore 18,00 presso il Centro "Dance Hall Venti '04" in via Raiale n. 116 a Pescara.

Il Qigong

Il *Qigong*, come attività fisica per mantenere la salute, ha una storia di parecchie migliaia di anni in Cina. Secondo la tradizione, ai tempi del leggendario imperatore Yao (circa 4000 anni fa) la gente aveva già capito che danzare poteva rinforzare la salute. Per esempio, il capitolo "Sulla musica antica" degli "Annali delle Primavere e Autunni del Signor Lu" (*Lu Shi Chunqiu*, 239 a.C.) riportava:

"Da tempi remoti [...], lo yin tende a stagnare e ad incubare in modo latente e si accumula nelle profondità del corpo, i passaggi dell'acqua sono quindi ostruiti e l'acqua non scorre più nei suoi giusti canali originari; il qi cova e ristagna dentro il corpo; i muscoli e le ossa si rimpiccioliscono e si accorciano e non possono stendersi completamente, perciò la danza è creata di conseguenza per rimuovere il ristagno e l'ostruzione".

Si riteneva che la vita fosse strettamente legata al movimento, perciò, nella stessa opera, ancora si legge:

"L'acqua corrente non diventerà mai stagnante, il cardine della porta non sarà mai mangiato dai tarli. Essi non si fermano mai nella loro attività: ecco perché!"

Della stessa opinione era anche Laozi (VI secolo a.C.):

"La durezza e la rigidità sono compagne della morte, la morbidezza e la flessibilità sono compagne della vita".

Più tardi, alcune danze diventarono gradualmente terapie fisiche e respiratorie. Nel processo di lotta contro la natura, gli antichi capirono gradualmente che certe azioni, particolari modalità respiratorie e la pronuncia di alcuni suoni possono regolare alcune funzioni del corpo umano, come ad esempio stendere gli arti può dissipare calore, raggomitolare il corpo non lascia passare il freddo, il suono “*ha*” può disperdere calore e rimuovere il ristagno, il suono “*xu*” può alleviare il dolore. *Zhuangzi* (IV secolo a.C.) scrisse:

“Soffiare e sbuffare, esalare e inalare, liberarsi del vecchio e prendere il nuovo (tu gu na xin), contrarsi come l’orso e allungarsi come l’uccello, tutto aiuta a prolungare la vita”.

Fu proprio durante il I millennio a.C. che il *Qigong* ricevette una sua sistematizzazione e indipendenza e le varie scuole di pensiero si differenziarono nelle proprie teorie sul mantenimento della salute e il concetto del *qi*, ritenuto essenza della vita.

La più antica raccolta medica generale ancora esistente in Cina, il “Canone di Medicina Interna dell’Imperatore Giallo” (*Huangdi Neijing*), compilato tra il terzo e il primo secolo a.C., spiegava sistematicamente i principi del *Qigong*, i metodi di allenamento e gli effetti della pratica del *Qigong*. Per esempio:

“Rimani disinvolto e vuoto e allora seguirà il qi genuino; mantieni una mente sana, come potranno sopraggiungere le malattie?”; o ancora: “Esala e inala il qi essenziale, concentra lo spirito per mantenere la mente sana, i muscoli e la carne uniti come una cosa sola”.

Nella sezione delle “Domande Semplici” (*Suwen*) della stessa opera è riportato:

“Quelli che soffrono di disturbi dovuti a lentezza renale, possono rivolgersi verso il sud dalle 3 alle 5 del mattino, sgombrare la mente da tutti i pensieri, trattenere il fiato senza respirare per sette volte, ingoiare il respiro allungando leggermente il collo per mandarlo giù scorrevolmente, come se si stesse ingoiando qualcosa di molto pesante. Dopo aver fatto questo per sette volte, ingoiare l’abbondante saliva sublinguale”.

Se osserviamo lo sviluppo storico della Medicina Tradizionale Cinese, notiamo che i medici durante le varie epoche prestarono tutta grande attenzione al *Qigong* ed ebbero anche importanti cognizioni a riguardo. Nel “Trattato su Malattie Febrili ed Eterogenee” (*Shanghan Zabing Lun*, circa III secolo d.C.) scritto da *Zhang Zhongjing*, eminente medico della dinastia *Han*, ci sono annotazioni sull’uso del *Qigong* per curare le malattie:

“Non appena si sentano gli arti pesanti e intorpiditi, si faccia ricorso a trattamenti quali daoyin, tuna (espirazione e inspirazione), agopuntura e massaggi strofinando con unguenti, in modo da non far chiudere completamente i nove orifizi”.

Il suo contemporaneo, il famoso medico *Hua Tuo* (II secolo d.C.), creò una serie di esercizi per la salute chiamati “Il Gioco dei Cinque Animali” (*Wuqinxu*) che imitavano i movimenti e i gesti della tigre, del cervo, dell’orso, della scimmia e della gru, allo scopo di *“far circolare liberamente il sangue e prevenire le malattie”.*

Ge Hong (III secolo d.C.), un famoso medico e alchimista taoista della dinastia *Jin* Orientale, indicò nel suo libro *Baopuzi*, il “Maestro che Abbraccia la Semplicità”:

“Flettere o allungare, chinarsi in avanti o guardare in su, camminare o stare distesi, appoggiarsi o stare in piedi, avere una certa andatura o passeggiare, cantare o respirare, sono tutti metodi di daoyin”.

Egli riteneva che la funzione del *Qigong* fosse quella di “curare le malattie non ancora contratte e drenare il *qi* discordante. Non appena riesca a lavorare, il *qi* fluirà senza impedimenti dappertutto”.

Durante i periodi *Ming* (1368 – 1644) e *Qing* (1644 – 1911) i medici padroneggiavano a fondo e applicavano ampiamente il *Qigong*, per questo motivo la letteratura a riguardo è molto ricca. Solo per citare uno dei più famosi, *Li Shizhen* (1518 – 1593), medico e farmacologo, scrisse nel suo “Studio sugli Otto Canali Straordinari” (*Qijing Bamai Kao*): *“La scena interna e i Canali possono essere percepiti chiaramente solo da quelli che possono vedere interiormente”.* Indicò anche nel suo “Libro guida all’Agopuntura

e alla Moxibustione” (*Zhenjiu Zhinan*) che quelli che imparano l’agopuntura e la moxibustione dovrebbero prima praticare esercizi seduti immobili, così “*nel corpo umano la circolazione di qi e sangue nei canali e l’apertura e chiusura delle attività funzionali del qi può avere un fondamento attendibile*”.

Fu all’incirca in questi stessi periodi che il *Qigong* divenne anche parte integrante delle arti marziali, come ad esempio lo *Shaolinquan* e il *Taijiquan*, poiché i praticanti di queste discipline dovevano sostenere allenamenti che richiedevano notevole forza e resistenza fisica.

In tempi moderni, dopo la fondazione della Repubblica Popolare Cinese, il *Qigong* ha ricevuto ulteriori importanti impulsi per il suo sviluppo e la sua diffusione da parte del settore medico-scientifico e molte ricerche in quest’ambito lo hanno elevato al rango di vera e propria scienza del corpo umano e della vita.

Il *Qigong* è l’arte e l’abilità di allenare il *qi* (la traduzione più adeguata è “soffio vitale”), “*un tipo di regime psicosomatico volto alla prevenzione e al trattamento delle malattie, alla preservazione della salute e alla ricerca della longevità, attraverso l’allenamento della mente, del respiro e della postura e la regolazione dello stato fisiologico dell’organismo*”. Si tratta, quindi, di esercizi fisici e mentali nei quali entra in azione l’iniziativa del soggetto.

Da un lato, il *Qigong* auto-regola attivamente le funzioni dell’organismo e mantiene un equilibrio dinamico, dall’altro, permette al corpo di produrre una provvista di energia, riducendone, allo stesso tempo, il consumo.

Il termine sembra aver fatto l’apparenza nel 1910 nel volume “I metodi ortodossi di *Shaolin*” incorporato poi in “Il segreto dell’arte marziale di *Shaolin*”. Il cap. 1 di quest’opera è intitolato Una breve presentazione del *Qigong* e dice: “Il termine si riferisce fondamentalmente alla tecnica o esercizi di respirazione, ma si estende anche ai metodi per rendere efficace la respirazione, cioè per dirigere il *nei qi*”. Quest’opera divenne estremamente popolare e così il termine finì per indicare tutte le forme di ginnastica ritmica ed ogni tecnica di respirazione e di concentrazione”.

A prescindere dal nome attribuitole, nel corso dei secoli questa pratica si è sviluppata e arricchita notevolmente, grazie all’apporto ricevuto da parte di medici, filosofi, religiosi, praticanti arti marziali fino ai moderni scienziati.

Il *qi* (riduttivamente tradotto, in linguaggio occidentale, energia), una componente fondamentale dell’individuo nella concezione della MTC, è l’energia vitale che si estrinseca in tutte le funzioni dell’organismo. Non visibile, non palpabile, esso è ritenuto una delle componenti indispensabili degli organismi viventi. Estremamente specializzato nell’organismo umano, tanto da comprendere in sé molti aspetti delle funzioni vitali, è stato da sempre oggetto di attenzione da parte dei cultori di queste discipline, il cui scopo è, appunto, quello di conservarlo e coltivarlo per raggiungere il benessere psicofisico.

Parte del mondo occidentale afferma, comunemente ed erroneamente, che il *qigong* consiste semplicemente in una “tecnica di respirazione”: si tratta di una traduzione non solo inesatta ma estremamente restrittiva ed incompleta, poiché il termine *qi* non ha un corrispettivo specifico nella lingua occidentale e comprende numerosi aspetti (“vapore, aria, soffio, spirito vitale, fluido, umore, attitudine, vigore, odore, sentire” - dizionario dell’Istituto P. Matteo Ricci di Parigi). Se analizziamo l’ideogramma del *qi* vediamo che le sue radici esprimono l’una un vapore in ascesa e l’altra un fascio di riso che, probabilmente, stanno a significare come da un “supporto” materiale si può generare energia. Da questa concezione vengono fuori i concetti di causa ed effetto, di forma e di sostanza, di materia ed energia; per cui l’uomo, a partire da un “soffio” che lo origina, può essere inteso come una condensazione di energia. Quindi la materia ha alla base il dinamismo dell’energia che le permette l’esistenza ed il movimento.

La medicina occidentale studia soprattutto la materia e cioè la struttura, l'organo e parte da essi per capire la sua funzione e quindi la sua energia. La medicina cinese e quella orientale in generale hanno intuito inizialmente l'esistenza dell'energia e, dal suo studio, sono arrivati a studiare la funzione ed infine l'organo. Quindi è estremamente interessante concepire le due medicine non in contrapposizione ma in integrazione perché, pur partendo da due concezioni opposte, arrivano entrambe alla convinzione dell'esistenza, nel mondo naturale, dell'energia e della materia nella loro stretta unità. Laozi, filosofo vissuto nel VI sec. a.C., nel *Dao De Jing*, scrive: "Nell'indistinto c'è forma, nell'indistinto c'è materia. Nel mistero c'è l'essenza. Nell'essenza c'è il messaggio". Questo ribadisce quanto detto prima che, cioè, il *qi* è un qualcosa che non si può né toccare né vedere ma che trasmette un qualche tipo di informazione ed è in continuo movimento. Alcuni fra gli indagatori più curiosi si sono cimentati, usando sofisticati strumenti di ricerca scientifica, ad esaminare i fenomeni determinati dai maestri di *qigong* durante la loro pratica ed hanno rilevato, ad esempio, l'emissione, dalle mani di questi maestri, di raggi infrarossi, elettricità statica, flusso di diverse particelle.

Dunque il termine *qigong* non identifica semplicemente inalazione di ossigeno ed emissione di anidride carbonica ma indica anche un qualche tipo di "messaggio" o di informazione veicolato da un proprio vettore di tipo sostanziale che potrebbe essere "energia" supportata da materia in quantità infinitesimale. In effetti i maestri di *qigong*, quando parlano del *qi* dell'uomo, preferiscono usare il termine "*qi* interno" o "*qi* autentico (vero)" per distinguerlo appunto dal *qi* comune o aria inspirata ed espirata. Secondo la MTC il "*qi* autentico" può essere distinto in *qi* interno congenito, prenatale, ereditato dai genitori, che si manifesta fin dalle prime fasi della vita, nel corso di formazione del feto e *qi* interno acquisito, postnatale, formato costantemente nel corpo a partire dal *qi* dell'aria e dal *qi* degli alimenti.

La vita umana e tutte le attività biologiche dell'uomo sono poste in essere dal *qi* prenatale e sono costantemente alimentate dal *qi* postnatale; entrambi questi tipi di *qi* sono in stretta relazione reciproca e compongono, appunto, il "*qi* autentico" indispensabile per le attività vitali dell'organismo. Il termine *gong* significa abilità, capacità, lavoro e nella parola *qigong* indica che attraverso la pratica e l'esercizio il "*qi* autentico" è spinto ad accrescersi, a specializzarsi, a "raffinarsi" ed a svolgere correttamente le proprie funzioni; inoltre indica un metodo per l'acquisizione progressiva delle capacità di dirigere questo *qi*.

Con il termine *qigong* si intende un particolare tipo di esercizio in cui si combinano la postura, il movimento, eseguito molto lentamente, una respirazione specifica ed un atteggiamento mentale che implica un particolare controllo dell'attenzione.

Si distinguono due categorie di *qigong*, il *qigong* naturale ed il *qigong* indotto.

Il *qigong* naturale è la particolare capacità di alcuni individui di attivare e dirigere coscientemente la propria energia vitale (*qi*), modulandone sia il movimento all'interno del proprio corpo che l'emissione all'esterno.

Il *qigong* indotto è uno stato fisico e mentale particolare, non ordinario, cui si arriva con esercizi continui di concentrazione mentale accompagnati da specifiche tecniche di postura o di movimento del corpo legate ad una peculiare respirazione. In tutta la Cina si sta dando grande diffusione alla conoscenza di questa pratica che trova sempre più ampia applicazione nel campo della medicina.

In Cina il *qigong* è utilizzato quale strumento terapeutico per sostenere e regolarizzare le funzioni di tutto l'organismo. Solo a titolo esemplificativo citerò i dati, estremamente interessanti, emersi da alcune ricerche cliniche e sperimentali.

L'elettroencefalogramma di chi pratica regolarmente il *qigong* rivela numerose onde alfa di frequenza pari a 8 hz e di ampiezza fino a 180 microvolt come a dimostrazione che la pratica di questa tecnica si concentra particolarmente sul SNC stimolandone le varie funzioni.

Per quanto riguarda la modificazione della respirazione si rileva che, durante l'esercizio, diminuisce la frequenza respiratoria e si allunga il tempo di respirazione; come conseguenza si ottiene un aumento del volume d'aria e della capacità vitale, un aumento del rapporto fra tempo espiratorio e tempo complessivo di respirazione, un aumento dell'ampiezza di movimento del diaframma e una diminuzione del volume d'aria al minuto. Nel corso di una respirazione profonda, apparentemente si osservano delle pause mentre, in realtà, si eseguono piccoli atti respiratori superficiali. Da esperimenti condotti sugli animali risulta che, con l'eccitazione del centro espiratorio, lo stimolo si estende al parasimpatico mentre con l'eccitazione del centro inspiratorio lo stimolo si propaga al simpatico. Ciò dimostra che, attraverso la regolazione cosciente della respirazione, si può agire sulle disfunzioni del sistema neurovegetativo.

Il consumo di ossigeno, nell'esecuzione degli esercizi in posizione seduta o distesa, diminuisce del 30% rispetto a quello rilevato prima dell'esercizio; il metabolismo energetico decresce del 20% e si riducono anche la frequenza respiratoria ed il volume d'aria per minuto. Queste modificazioni rivelano uno stadio in cui il metabolismo è ridotto ed è proprio grazie al basso consumo energetico che si stabiliscono solide basi per il ripristino delle condizioni di salute eventualmente alterate.

Durante l'esecuzione degli esercizi di *qigong*, inoltre, gli organi della cavità addominale vengono "massaggiati" ritmicamente grazie al movimento prodotto dalla respirazione profonda di tipo addominale. Questo effetto si rileva in maniera particolare quando si ricorre a determinate tecniche di respirazione nelle quali il diaframma si muove con un'escursione 3-4 volte superiore al normale e la pressione intraddominale si modifica con una frequenza periodica per cui stomaco, intestini, fegato e milza vengono "massaggiati". Questa azione stimola a sua volta la peristalsi, riduce il "ristagno" di sangue nei visceri, regola il sistema endocrino migliorando la digestione e l'assorbimento.

Per quanto riguarda il sistema cardiocircolatorio, si è constatato che la gittata cardiaca per minuto aumenta nelle persone che riescono a prolungare di più la fase inspiratoria, mentre diminuisce in coloro che prolungano maggiormente la fase espiratoria e questo grazie all'influsso sulla attività vagale cardiaca. Inoltre si è verificato che la pratica continuativa di questi esercizi può portare ad una diminuzione della frequenza cardiaca e ad un abbassamento della pressione arteriosa.

Il Taijiquan stile Chen Xiaojia

Il *Taijiquan* è un'antica arte marziale cinese basata sul concetto filosofico del *Taiji*, contenuto all'interno dell'*Yijing*, il "Classico dei Mutamenti". Il termine significa letteralmente Pugno (*quan*) della Polarità (*ji*) Suprema (*tai*), laddove la Polarità Suprema (*Taiji*), simboleggiata dai due poli opposti e complementari di yin e yang, rappresenta l'origine di tutte le condizioni dinamiche dell'universo, la legge del cambiamento nel movimento.

Prima di analizzare le origini del *Taijiquan* e in particolare dello stile *Chen Xiaojia*, è utile soffermarsi sul significato delle parole *Wuji* e *Taiji* e sull'origine dei caratteri che compongono questi due termini che sono alla base sia delle arti marziali sia della medicina tradizionale cinese.

Wuji

È l'energia allo stato puro, cioè non ancora manifestata, senza spazio e senza tempo, in uno stato di calma assoluta. *Wu* significa "non, niente, senza", e quindi anche "assenza, negazione"; *Ji* significa "il limite estremo, lo zenit, il principio primo, polo", e quindi anche "massimo, sommo".

Wuji può essere tradotto come Assenza di Polarità. Gli antichi filosofi cinesi, infatti, spiegavano l'origine dell'Universo dicendo che questo, all'inizio, era in uno stato di *Wuji*, "assenza di polarità", ovvero "assenza di differenziazione" (un po' come ciò che i filosofi

occidentali definivano “il caos primordiale”). Il *Wuji* sarebbe, quindi, quello stato di vuoto primordiale che precede la nascita del mondo.

Taiji

Una frase dell'*Yijing* dice: «*Wuji er sheng Taiji*», che può essere tradotta: «il *Wuji* generò il *Taiji*», cioè dal vuoto che c'era prima di tutto (*Wuji*) venne lo stato di equilibrio (*Taiji*), dal vuoto iniziale parte tutto e a quel vuoto tutto tende a far ritorno.

Quando l'energia allo stato *Wuji* inizia a muoversi, dà origine a una polarizzazione primordiale, ne scaturiscono negativo e positivo, *yin* e *yang*. Il processo d'interazione tra queste due forze primordiali opposte, espressione essenziale del *Wuji*, fu chiamato dai taoisti *Taiji*.

Tutta la molteplicità dei fenomeni, tutto l'universo, visibile o invisibile, è il risultato dell'interazione tra *yin* e *yang*. Dal *Wuji* scaturirono quindi le due polarità di segno diverso, considerate i principi fondamentali dell'universo: *yang*, il principio maschile, positivo, rappresentato dal colore bianco e *yin*, il principio femminile, negativo, rappresentato dal colore nero. Questi due principi, però, interagirono immediatamente dando origine al *Taiji*, la Suprema Polarità, quindi la dualità di cui si è parlato, esistente in ogni parte del cosmo, trova in realtà la sua unità nel *Taiji*.

Le origini del *Taijiquan*

Attualmente, molti si chiedono se il *Taijiquan* sia ancora un'arte marziale o sia diventato solo una ginnastica terapeutica o, piuttosto, una forma di meditazione dinamica. In realtà, esso comprende tutto questo e altre cose ancora.

Secondo il Maestro *Chen Peishan*, possiamo distinguere all'interno del *Taijiquan* tre aspetti importanti: i movimenti del corpo, l'abilità marziale e la teoria che vi è alla base.

I movimenti del corpo comprendono a loro volta tre aspetti: l'intenzione (*yi*, il lavoro di consapevolezza intrinseco in ogni azione), il *qi* e la forma (*xing*), quest'ultima intesa sia come “forma esterna” (il gesto come appare all'esterno), sia come “forma interna” (il gesto come lavoro che scaturisce dall'interno).

L'abilità marziale, similmente, comprende vari aspetti, tra cui il *tuishou* (spinta con le mani a coppia), il *sanshou* (il combattimento libero) e lo studio delle varie armi; per comprendere il *Taijiquan* da un punto di vista marziale non si può prescindere dallo studio di questi elementi, oltre che, ovviamente, dal lavoro sul movimento fisico.

Infine la teoria che è alla base del *Taijiquan* proviene sia dalle antiche filosofie orientali, quali il Taoismo, il Confucianesimo e il Buddhismo, sia dalla medicina tradizionale cinese e dai metodi per preservare e migliorare la salute e inoltre, cosa ancora più importante, si fonda su una ricchezza etica e spirituale che rappresenta il cardine dell'insegnamento. Si comprende, quindi, che sarebbe un po' riduttivo classificare il *Taijiquan* semplicemente come ginnastica o forma di meditazione; è vero, piuttosto, che ognuno di noi può scegliere di praticarlo in parte, ad esempio come ginnastica terapeutica, o totalmente, ossia come “arte”.

Molte sono le leggende sull'origine del *Taijiquan*. La prima e più diffusa tramanda che esso sia stato ideato da *Zhang Sanfeng*, leggendario monaco taoista dei Monti *Wudang* nato alla fine della dinastia *Song* (960 – 1279), il quale, vedendo combattere un serpente con una gru e studiando i loro movimenti flessibili e rotondi, capì l'importanza dell'alternarsi dello *yin* e dello *yang*, elementi che formano la base del *Taijiquan*.

Secondo un'altra leggenda, *Zhang Sanfeng* avrebbe ideato questo metodo grazie ad un sogno nel quale l'imperatore *Xuandi* in persona gli avrebbe insegnato la tecnica di combattimento a mani nude, tanto che al risveglio fu in grado di sconfiggere e uccidere da solo cento banditi.

In un'altra versione, le origini del *Taijiquan* risalirebbero alla dinastia *Tang* (618-907), vedendone l'ideatore in un eremita di nome *Xu Xuanping* e infine qualcuno sostiene che un certo *Wang Zongyue*, all'epoca della dinastia *Qing* (1644-1912), di passaggio nel villaggio di *Chenjiagou*, avesse trasmesso il *Taijiquan* alla famiglia *Chen* (versione

sostenuta da *Wu Yuxiang*, fondatore della scuola Wu di Taijiquan, il cui fratello *Wu Chengqing* avrebbe ritrovato i trattati sul *Taijiquan* scritti da *Wang Zongyue*).

Tutte queste, però, sono solo versioni che tentano di elevare al rango di verità storielle mitologiche senza filo conduttore con l'intenzione di rafforzare questa o quella scuola e, alla fine, incontrano numerose difficoltà a rendere plausibili le proprie affermazioni, soprattutto alla luce di un'attenta perizia storica.

Dal 1930 al 1932, l'ex editore in capo del *Zhongyang Guoshuguan*, *Su Tanghao*, famoso nel mondo marziale, andò tre volte di seguito nel luogo d'origine del *Taijiquan* - il villaggio *Chenjiagou*, nel distretto di *Wenxian*, Provincia dell'*Henan* - vi trascorse parecchi mesi, ricercò e investigò profondamente, esaminò le cronache locali, la "Raccolta dei documenti di *Zhongzhou*" (*Zhongzhou Wenxianji*), gli "Annali distrettuali di *Wenxian*" (*Wenxian Xianzhi*), la "Genealogia della Famiglia *Chen*" (*Chenshi Jiacheng*), i manoscritti originali di *Chen Xin* e inoltre ritratti, oggetti, lapidi, tombe di personaggi del *Taijiquan* del passato e quanto altro materiale a riguardo, e solo allora confermò che l'iniziatore del *Taijiquan* fu l'antenato di IX generazione della famiglia *Chen* di *Chenjiagou*, *Chen Wangting*, nel periodo compreso tra la fine dei *Ming* (1368-1644) e l'inizio dei *Qing* (1644-1912).

Chenjiagou si trova a cinque chilometri ad est della città distrettuale di *Wenxian* e 600 anni fa si chiamava *Changyangcun*. Dopo l'ascesa al potere della dinastia *Ming*, essendosi verificato un calo demografico nella prefettura di *Huaiqing* dell'*Henan*, si forzò la popolazione dello *Shanxi* a trasferirsi in questa zona per supplire a ciò. Fu così che, nel quinto anno dell'imperatore *Hongwu* (1372), *Chen Bo*, primo antenato della famiglia *Chen*, dalla prefettura d'origine *Zezhou* dello *Shanxi*, guidando la sua famiglia, fu costretto a trasferirsi nella prefettura di *Huaiqing*, distretto di *Qingyang*, insediandosi in un posto dove c'era abbondanza di erba per costruire case.

Egli era un uomo onesto, sincero, generoso e buono, inoltre molto esperto nell'uso delle armi. Poiché le persone delle zone confinanti avevano tutte una buona opinione di lui, chiamarono il luogo dove egli viveva "*Chen Bo Zhuang*" (Villaggio di *Chen Bo*). Dopo due anni, poiché la terra in questo posto era bassa e stretta, tutta la famiglia si trasferì ancora una volta spostandosi a *Changyangcun*, nel distretto di *Wenxian*. In seguito i membri della famiglia divennero numerosi e *Changyangcun* fu ribattezzata *Chenjiagou*, il Villaggio (letteralmente fossato) della Famiglia *Chen*.

All'inizio, essi posero particolare attenzione alla coltivazione della terra e alla costruzione delle case, intanto si esercitavano nell'uso delle armi che erano considerate il sapere di famiglia, tramandato attraverso le varie generazioni, mentre gli studi letterari erano abbastanza trascurati.

È per questo motivo che i personaggi e le gesta compresi nel periodo che va dall'insediamento della famiglia a *Chenjiagou* fino alla metà del 1700 mancarono di un'accurata documentazione scritta ed anche per quanto riguarda l'aspetto delle arti marziali molto è andato perso.

Chen Wanting

Chen Wangting (1600-1680), detto anche *Zouting*, IX generazione della famiglia *Chen*, era un uomo che eccelleva sia nelle Lettere sia nelle Arti Marziali, infatti aveva superato entrambi gli esami imperiali. Egli creò un sistema davvero unico e completo integrando le sue conoscenze marziali e quelle che erano state tramandate all'interno della sua famiglia con la teoria della medicina tradizionale cinese e le ginnastiche respiratorie taoiste.

Chen Wangting studiava con profondo interesse la filosofia di Huangdi e Laozi e, sulla base della dottrina dello *yin* e *yang* appartenente alla filosofia classica contenuta nell'*Yijing*, e riferendosi ai principi della teoria dei *jing luo* (Canali e Collaterali) della medicina tradizionale cinese, migliorò costantemente la propria abilità dando origine a

cinque sequenze di *Taijiquan* (*Taiji Wu Tao Quan*), cinque Forme di Pugni (*Wu Tao Chui*), Tredici Posizioni (*Shisan Shi*), il Pugno di Cannone (*Pao Chui*), la Forma Lunga di *Taijiquan* delle 108 Posizioni (*108 Shi Taiji Changquan*) e inoltre varie sequenze di armi, tra cui lancia, spada, sciabola, bastone, mazza, frusta, ecc.

Di particolare e unico creò anche il *tuishou* in coppia (spinta con le mani) e la “lancia appiccicosa” in coppia, elaborando ciò che i suoi predecessori non avevano ancora elaborato e lasciando ai posteri un’eredità preziosa, orgoglio dell’antica cultura del popolo cinese: un sistema di combattimento completo che si rivelò efficace non solo come metodo di autodifesa, ma anche come mezzo di preservazione della salute.

Sul come e perché si fosse dedicato, alla fine della sua carriera militare, alla sistematizzazione delle arti marziali di famiglia e, quindi, alla creazione del *Taijiquan*, si può leggere direttamente in uno dei suoi scritti in prosa, dove si evincono, tra l’altro, il suo scetticismo nei confronti del nuovo governo (era stato fedele ai regnanti della dinastia *Ming*) e la sua volontà a ritirarsi a vita privata, lontano dagli echi del mondo:

“Ripensando agli anni passati, indossando l’uniforme e con le armi in pugno, ho spazzato via masse di nemici, molte volte ho affrontato le difficoltà e ho avuto molte concessioni imperiali, tutto invano! Arrivato ai giorni nostri, sono vecchio e malandato, mi resta solo il Classico della Corte Gialla come compagno.

Quando non ho niente da fare invento lo stile, quando sono impegnato aro i campi, approfitto del rimanente tempo libero e insegno ai miei figli, fratelli e nipoti a diventar draghi e diventar tigri per la loro convenienza.

Le tasse di cereali che dovevo dare all’ufficio le ho date, i debiti che dovevo restituire ai privati li ho dati subito, l’orgoglio e l’adulazione non si devono usare, essere tolleranti e concilianti innanzitutto; tutti dicono che sono folle, tutti dicono che sono confuso, ma io non ascolto quello che dicono gli altri, non alzo la cresta, non bado alle chiacchiere, rimango diligente e accorto.

In cuor mio sono spesso rilassato e tranquillo, non ho desiderio di fama e vantaggio perché ho penetrato in profondità gli intrighi e ho visto attraverso la società; vado a pescare per nutrire la mia persona e rilassarmi, vado a visitare dei bei luoghi montani, riuscire non è affar mio, perdere nemmeno è affar mio.

È come se avessi ottenuto un confine di mondo in pace e tranquillo, dove ogni giorno passa quietamente come al solito; non ho richieste, non domando, lascio che le cose prendano il loro corso, quando mai mi preoccupo delle snobberie della società! Uso il mio metodo per capire il mondo, non ho niente a che vedere col successo e non ho niente a che vedere col fallimento, se non sono io immortale, chi è immortale?”

(Scritto durante il 13° anno di *Kangxi* nella casa di famiglia della provincia *Luzhang*)

La diffusione del *Taijiquan* e gli stili più famosi

“Temo il passare del tempo, e non ho la pazienza per aspettare ancora; temo anche che l’arte marziale si dividerà in scuole e branche e che la vera conoscenza andrà persa.

Per questa ragione nel mio tempo libero faccio tutto ciò che posso per spiegare e chiarire i segreti profondi dell’arte, e descriverla dettagliatamente”. (Chen Xin, XVI generazione della famiglia Chen).

Fino al 1800 circa, il *Taijiquan* era praticato solo all’interno della famiglia *Chen*, che lo custodiva gelosamente. Fu *Chen Changxing* (1771-1853), discendente di XIV generazione, che per primo contribuì a divulgare il *Taijiquan* fuori dalla famiglia *Chen*, insegnandolo a *Yang Luchan* (1789-1872). Costui proveniva da una famiglia di contadini del distretto di *Yongnian*, Provincia dell’*Hebei*, e si recò a *Chenjiagou* per studiare il *Taijiquan* all’interno della famiglia *Chen*. Dopo aver studiato per quasi venti anni, ritornò al suo paese natio e trasmise l’arte ai suoi figli, *Yang Banhou*, *Yang Jianhou* e *Yang Fenghou* che sistematizzarono ognuno modalità diverse dell’insegnamento paterno. *Yang*

Jianhou trasmise a sua volta lo stile ai figli, *Yang Shaohou* e *Yang Chenfu* (1883-1936), e quest'ultimo diffuse la conoscenza del *Taijiquan* in tutta la Cina.

Yang Banhou insegnò a molti allievi, tra cui *Wu Quanyou* (1834-1902), di etnia mancese, fondatore dello stile *Wu* che trasmise quest'arte a suo figlio, *Wu Jianquan* (1870-1942).

Il fondatore dello stile *Wu* di *Taijiquan* fu, invece, *Wu Heqing*, meglio noto come *Wu Yuxiang* (1812-1880). Egli, all'inizio, studiò l'arte nel suo paese natale (distretto di *Yongnian*) con lo stesso *Yang Luchan*, quindi si perfezionò sotto la guida di *Chen Qingping* (1795-1868), XV generazione della famiglia *Chen*. *Wu Yuxiang* insegnò a suo nipote, *Li Yiyu* (1832-1892), e questi trasmise le sue conoscenze ad *Hao Weizhen* (1849-1920).

Hao Weizhen insegnò a suo figlio, *Hao Yueru*, e a *Sun Lutang* (1860-1932), fondatore dello stile *Sun*, che fuse insieme le conoscenze degli stili da lui praticati in precedenza (*Xingyiquan* e *Baguazhang*) col *Taijiquan* di *Wu Yuxiang*, sviluppando uno stile del tutto personale.

Chen Qingping, che sin da piccolo aveva appreso l'arte del *Taijiquan* da *Chen Youben* (XIV generazione) a *Chenjiagou*, oltre ad insegnare a *Wu Yuxiang*, trasmise lo stile *Chen* nel vicino villaggio di *Zhaobao*, insegnando a *Zhang Kai*, *He Zhaoyuan* (fondatore dello stile *Zhaobao*), *Li Jingyan* (fondatore dello stile *Huleijia* o Struttura del Tuono Improvviso), ecc.

A partire quindi da *Chen Changxing* e *Chen Qingping*, l'arte è stata trasmessa all'esterno della famiglia e ha subito un'evoluzione, durata oltre trecento anni, nel corso della quale altri stili di *Taijiquan* sono derivati dal più antico stile *Chen*, come, appunto, lo *Yang*, il *Wu* (*Jianquan*), il *Wu* (*Yuxiang*), il *Sun*, lo *Zhaobao*, lo stile *Hao*.

Lo stesso stile *Chen* si è diviso in due scuole principali, la *Xiaojia* o Piccola Struttura e la *Dajia* o Grande Struttura, quest'ultima comprende a sua volta due varianti, la *Laojia* o Vecchia Struttura e la *Xinjia* o Nuova Struttura.

La Piccola Struttura (*Xiaojia*) rappresenta il metodo di pratica più tradizionale all'interno dell'intero sistema del *Taijiquan* stile *Chen*.

I fondamenti teorici del *Taijiquan* stile *Chen Xiaojia*

Nella pratica del *Taijiquan* stile *Chen*, in generale, si enfatizza la riduzione dei cerchi da grandi a piccoli, quindi da piccoli a "non cerchi", fase che è considerata il picco della perfezione nell'arte. Ancora oggi, come metodo di allenamento, l'insegnante, per aiutare lo studente a imparare i rudimenti dell'arte più velocemente, ingrandisce i movimenti della sequenza, in modo che lo studente cominci a imparare prima dai cerchi esterni, grandi. Dopo un periodo di pratica, quando lo studente ha già imparato a muoversi in modo rotondo, circolare, i cerchi grandi sono gradualmente ridotti in piccoli, i cerchi esterni in interni, la forza spiraleggiante "come avvolgere un filo di seta" (*chansijin*) è trasferita lungo i percorsi della forza (*jinlu*) sul dorso, le braccia e le gambe; in questo modo si può raggiungere il livello più alto di abilità, cioè i cerchi non sono espressi all'esterno.

Durante lo sviluppo del *Taijiquan*, questi metodi differenti di pratica furono chiamati "Grande Struttura" e "Piccola Struttura" (o anche "Grandi Cerchi" e "Piccoli Cerchi"). In realtà, anche i praticanti della Grande Struttura enfatizzano la riduzione graduale dei cerchi da grandi a piccoli, quindi, i processi della pratica sono fondamentalmente molto simili, per questa ragione è detto che "la Grande Struttura non è grande, la Piccola Struttura non è piccola".

Storicamente il *Taijiquan* stile *Chen* non aveva alcuna divisione al suo interno. Infatti, prima di *Chen Youben*, discendente di XIV generazione della famiglia *Chen* ed erede di 6ª generazione dello stile, era stato trasmesso solamente un unico metodo di

pratica; fu costui il personaggio chiave che giocò un ruolo decisivo nel dividere il *Taijiquan* stile *Chen* in Grande e Piccola Struttura.

Egli era figlio di *Chen Gongzhao*, artista marziale di grande valore, e aveva ricevuto la “perla del dragone” (cioè la vera trasmissione del *Taijiquan*). Secondo quanto documentato nella “Genealogia della Famiglia *Chen*”, egli istruì i suoi figli e i nipoti nell’arte del *Taijiquan*, ebbe una vita modesta e in quell’epoca la maggior parte delle persone che eccellevano nel *Taijiquan* erano suoi discepoli. Tra gli allievi famosi ci fu anche *Chen Gengyun*, discendente di XV generazione della famiglia *Chen*.

Poiché il padre di *Chen Gengyun*, *Chen Changxing*, faceva da scorta a carovane lontano da casa ed era tutto l’anno in giro, suo figlio, per poter lavorare insieme a lui, chiese a *Chen Youben* di insegnargli. Per aiutare *Chen Gengyun* a diventare abile nel più breve tempo possibile, *Chen Youben*, pur preservando la quintessenza della Prima Sequenza in Tredici Posizioni, mise enfasi sulle “esplosioni di forza” (*baofali*), ingrandì i movimenti e allenò *Chen Gengyun* per oltre un anno, creando un certo tipo di struttura. Da allora, per differenziare quest’ultima dalla Prima Sequenza in Tredici Posizioni, la gente del villaggio cominciò a chiamarle “Piccoli Cerchi” e “Grandi Cerchi”.

Chen Gengyun passò questa struttura ai membri della sua famiglia; essa fu anche insegnata a *Chen Fake*, suo nipote, che nel 1928 fu invitato a Pechino per insegnare arti marziali e lì rese nota la struttura al pubblico. Le generazioni successive cominciarono a riferirsi a quest’ultima come “Grande Struttura” (*Dajia*), e invece al sistema tradizionale come “Piccola Struttura” (*Xiaoja*).

Secondo quanto scritto in alcuni libri, *Chen Youben* fece alcuni cambiamenti alle sequenze originali, abbandonando gradualmente alcuni movimenti più difficili e vigorosi, e creò così la Nuova Struttura (*Xinjia*), detta anche Piccola Struttura, ma tali affermazioni sono infondate e contraddittorie. La *Xinjia*, infatti, fu creata da *Chen Fake* e perfezionata da suo figlio, *Chen Zhaokui*, soltanto nella prima metà del 1900, mentre la *Xiaoja* esisteva già prima di *Chen Youben*, come dimostrano le fonti. Fra tutte, basti citare il “Trattato Illustrato sul *Taijiquan* della Famiglia *Chen*” (*Chenshi Taijiquan Tushuo*) scritto da *Chen Xin* (detto anche *Chen Pinsan*, XVI generazione della famiglia) e considerato la “Bibbia delle Arti Marziali”, al cui interno sono descritti proprio i movimenti che sono praticati nel sistema della Piccola Struttura. In tutto il libro non c’è alcun cenno alla divisione del *Taijiquan* stile *Chen* in Grande Struttura e Piccola Struttura e questo prova che lo stile documentato nel “Trattato Illustrato sul *Taijiquan* della Famiglia *Chen*” dovrebbe essere il più vicino all’arte originale creata da *Chen Wangting*.

Inoltre, anche l’affermazione che la *Xiaoja* fu creata abbandonando gradualmente alcuni movimenti più difficili e vigorosi è priva di fondamento, basti considerare alcuni movimenti, tuttora presenti nelle sequenze della Piccola Struttura e che non appaiono altrove, che presentano una notevole difficoltà di esecuzione, come il “Doppio calcio di tallone”.

Per ironia della sorte, però, proprio il metodo di pratica più tradizionale all’interno del *Taijiquan* è rimasto quasi sconosciuto fino a poche decine di anni fa, sia perché la Piccola Struttura era tramandata solo tra i membri della famiglia, sia perché erano richiesti dei requisiti molto severi nella pratica e nelle relazioni tra insegnante e studenti (giacché la Piccola Struttura ha un sistema teorico davvero completo e un severo metodo di pratica, la gente a *Chenjagou* la elogia come “Struttura del *Gongfu*” - *Gongfu Jia* - o “Struttura Speciale” - *Kan Jia Quan*, *kan jia* significa letteralmente “badare alla casa”).

Comunque, oggi, la situazione sta cambiando rapidamente, poiché esponenti della Piccola Struttura dello stile *Chen* hanno già cominciato a insegnare a gente esterna in tutto il mondo e questo stile, così tradizionale e originale, sta incontrando il plauso di un numero sempre maggiore di appassionati.

Tra i rappresentanti contemporanei della Piccola Struttura del *Taijiquan* stile *Chen* ricordiamo: *Chen Honglie*, *Chen Kedi*, *Chen Kezhong*, *Chen Boxiang* (tutti discendenti di XVIII generazione), *Chen Boxian*, *Chen Liqing* e *Chen Lixian* (XIX generazione), fino ad arrivare agli attuali discendenti *Chen Peilin*, *Chen Peishan* e *Chen Peiju* (XX generazione della famiglia ed eredi di XII generazione dello stile).

I corsi di *Taijiquan* stile *Chen Xiaojia* organizzati dalla Fondazione Camillo de Lellis fanno riferimento ai maestri *Chen Peishan* e *Chen Peiju* attraverso il loro referente in Italia e presidente di Italy *Chen Xiaojia* nella persona del maestro Carmela Filosa.

Baguazhang

Il significato di *Baguazhang* è il seguente: “Le palme degli otto trigrammi”.

L’origine del *Baguazhang* è attribuita a *Dong Haichuan* vissuto nel periodo della dinastia *Qing*; a conferma esiste una stele dove è indicato il suo nome come il fondatore dello stile.

I trigrammi rappresentano, secondo la concezione cosmologica dei primi secoli a.C., tutte le variazioni possibili che avvengono tra lo *yin* e lo *yang*; questi due elementi sintetizzano il dinamismo della vita e dei fenomeni naturali.

I trigrammi sono otto e sono costituiti da linee orizzontali discontinua (*yin*) o continue (*yang*), disposte in serie di tre e rappresentano tutte le variazioni possibili che avvengono nell’ambito *yin/yang*; si può, quindi, dire che generalmente simboleggiano i flussi dei “soffi” che attraversano il mondo e che possono condizionare la vita umana.

Sono quattro i requisiti fondamentali che caratterizzano il *Baguazhang* e che sono in relazione con alcune caratteristiche di quattro animali (il drago è una creatura mitico-legendaria):

- la camminata (*zou*) del drago;
- il sedersi (*zuo*) della tigre;
- il voltarsi (*fan*) dell’aquila;
- lo sguardo (*shi*) della scimmia.

Le caratteristiche dello stile

La prima caratteristica è la tipica passeggiata che consiste nel ruotare intorno ad un cerchio.

La seconda caratteristica riguarda il corpo e la natura del passo che deve essere agile e rapido. Il corpo, a sua volta, non deve essere da meno nel seguire il passo e nell’adattarsi velocemente al cambiamento.

La terza caratteristica è nella modalità di compiere il passo che va eseguito come se il piede dovesse entrare in una pozzanghera fangosa con la conseguente sensazione di non conoscerne la profondità; questa consapevolezza comporta un procedere con cautela, con lentezza e muovendo il piede come per testare il suolo. Il passo, quindi, è caratterizzato da un tipico andamento a scivolamento in avanti come se si camminasse nel fango.

La quarta caratteristica riguarda i cambiamenti delle tecniche che avvengono nelle palme e che devono essere eseguiti mentre si cammina con continuità, senza interruzioni.

I requisiti fondamentali

Il *Baguazhang*, come tutti gli altri stili tradizionali di *wushu*, possiede dei requisiti fondamentali relativi l’impostazione del corpo.

La testa

Il vertice della testa deve essere sollevato in verticale come se spingesse verso l’alto.

Il collo

Il collo e la nuca devono essere distesi.

La tradizione afferma che il tenere la testa sollevata e il collo disteso facilita la “vitalità dell’essenza vitale” che, nello stesso tempo, comporta che “lo sguardo si accende”.

Le spalle

Le spalle devono essere rilassate e lasciate libere di portarsi verso il basso.

I gomiti

I gomiti devono affondare come se fossero “appesi” e il polso deve spingere verso il basso.

Il petto

Il petto deve essere “libero” e non deve assumere una posizione rigida che blocca i suoi movimenti.

L’addome

L’addome deve essere “pieno”.

Il rachide e il dorso

“Distendere la schiena” in modo tale che “si arrotondi in avanti”. Ciò vuol dire che la schiena deve essere “rotonda” e che il petto deve essere leggermente in dentro.

Le anche

Le anche devono essere rilassate come se ci si dovesse “sedere” su di esse.

I glutei e l’ano

I glutei devono essere rilassati come se si dovesse “favorirne la discesa” e lo sfintere anale deve essere “ritirato, aspirato” attraverso la contrazione dei muscoli perineali.

Le ginocchia

Le ginocchia devono essere “chiuse”, come a simulare l’immagine delle forbici.

I piedi

I due piedi, che durante l’esecuzione dei passi scivolano sul suolo, devono passare l’uno accanto all’altro facendo in modo che i due malleoli interni si strofinino tra di loro.

Le mani

Il centro della palma della mano deve essere concavo e il dorso deve essere convesso. Generalmente la palma della mano deve essere verticale e lo spazio tra l’indice e il pollice deve essere rotondo con l’indice rivolto verso l’alto.

La respirazione

La respirazione deve essere eseguita in maniera tale da non bloccare il *qi* nel torace e di favorirne la discesa. Questa modalità di respirare, definita dalla tradizione “*portare il qi al dantian inferiore*”, permette al *wushu* di possedere una valenza esterna in quanto allena il corpo ma, nello stesso tempo, anche interna in quanto apporta un beneficio che favorisce il nutrimento dell’organismo.

I corsi di *Baguazhang* organizzati dalla Fondazione Camillo de Lellis fanno riferimento al maestro *Guan Tieyun* attraverso il suo referente europeo di International *Tong Yuan Wushu Association* nella persona del maestro Stanislao Falanga.

Genealogia dei maestri di *Guan Tieyun* relativa allo stile *Baguazhang*.

Dong Haichuan: 1° generazione;

Zhang Zhankui: 2° generazione;

Jiang Rongqiao: 3° generazione;

Sha Guozheng: 4° generazione;

Guan Tieyun: 5° generazione.

Il maestro *Guan Tieyun* è uno degli otto responsabili dell’insegnamento del *wushu* di tutta la Cina. Vera e propria autorità del *wushu* tradizionale, ha ricevuto dal governo cinese l’onore di essere annoverato fra i “Cento eroi del *wushu* tradizionale”, i cento maestri più autorevoli di stili tradizionali di arti marziali della Cina. Nel 2016 gli è stato conferito il 9° *duan*, massima onorificenza e riconoscimento nel campo del *wushu*.

La straordinaria efficacia terapeutica del *Taijiquan* stile *Chen Xiaojia* e del *Baguazhang*, come un numero sempre maggiore di evidenze cliniche e sperimentali dimostra, fa pensare alla concezione dell'origine delle varie tecniche che fanno parte di questi stili perché, ponendo le loro finalità nella tensione alla ricerca continua dell'armonia dell'organismo "tutto intero" in sé (concezione olistica) e con l'ambiente, perseguono questo scopo attraverso dei movimenti che ricalcano la forma della struttura dei fenomeni fisici universali e della struttura più intima del nostro organismo che è il DNA, dalla quale si sviluppa "la meraviglia" della natura che è l'essere umano: la forma ad elica.

È proprio il lavoro continuo su di sé, cioè sullo spirito, innanzitutto, e sul corpo, due elementi inscindibili nella loro unità ontologica, nella ricerca e nella tensione continue di quell'armonia insita nella struttura costitutiva di ogni essere, fa di queste arti tradizionali delle arti terapeutiche.

Per informazioni si può telefonare al numero di telefono 328-1271288 chiedendo di Fabrizio D'Olimpio.