



VIET TAI CHI
ITALIA
ASD

L'elemento Fuoco nel Viet Tai Chi

Anno accademico
2012-2013

Candidata:
Istr. I Dang Valentina Baldin
Relatore:
M. Anna Campo

FEDERAZIONE ITALIANA DI VIET TAI CHI



**CENTRO VIET TAI CHI DI PADOVA
PALESTRA NEW ATHLETIC**

L'ELEMENTO FUOCO

Candidata

Valentina Baldin

Relatore

Anna Campo

INDICE

INTRODUZIONE	4
✓ CULTO DEL FUOCO	5
✓ SIMBOLO	9
BAT QUAI	12
✓ TRIGRAMMI DEL FUOCO	13
✓ ANIMALI DEL FUOCO	15
☯ TIGRE	15
☯ LIOCORNO	18
IL FENG SHUI	21
LA TEORIA DEI 5 ELEMENTI	22
✓ CICLO DI GENERAZIONE	23
✓ CICLO DI DOMINANZA	25
✓ LE ARMI NEI 5 ELEMENTI	26
✓ IL FUOCO E LA TEORIA DEI 5 ELEMENTI	27
MEDICINA TRADIZIONALE CINESE	28
MERIDIANI ASSOCIATI AL FUOCO	30
✓ CUORE	30
✓ PERICARDIO	32
✓ INTESTINO TENUE	35
✓ TRIPLICE RISCALDATORE	37
ANALISI DELLE CORRISPONDENZE CON IL FUOCO	39
✓ TABELLA DELLE CORRISPONDENZE	39
✓ COLORE: ROSSO	40
✓ STAGIONE: ESTATE / SUD	41
✓ ORE DEL GIORNO	42

✓ FUOCO NEGLI AMBIENTI IN CUI VIVIAMO	43
✓ GUSTO: AMARO	44
✓ ARMA: LANCIA	45
✓ EMOZIONI POSITIVE: GIOIA / RISO	46
IL FUOCO NELLE FORME DI VIET TAI CHI	49
INSEGNARE L'ELEMENTO FUOCO	59
✓ IL FUOCO NEI 5 ELEMENTI	61
☯ PUGNI E 5 ELEMENTI	61
☯ LO STRETCHING DEI MERIDIANI	65
✓ IL FUOCO ED I SUOI ANIMALI	71
☯ ESERCIZIO DELLA TIGRE	71
☯ ESERCIZIO DEL LIOCORNO	78
BIBLIOGRAFIA	81

INTRODUZIONE

Il fuoco è un elemento importante , ha assunto, spesso, un'importanza simbolica per numerose religioni e tradizioni culturali, e la sua scoperta ha rivoluzionato la vita dell'uomo, diventando fin da subito fondamentale per lo sviluppo della civiltà.

L'elemento Fuoco simboleggia fundamentalmente il calore, la secchezza, il movimento rapido e l'estrema leggerezza. È fonte di calore e luce, è dinamico e mobile, scintillante, pieno di vitalità, brillante nella sua attività, vividamente colorato. Venire a contatto con il Fuoco significa sentirne la presenza.

Il Fuoco si riferisce sempre, in qualche modo, alla vita. È un principio di Vita, è attivo e aumenta sempre. La sua essenza è viva. Dei 5 Elementi il Fuoco è quello con più energia Yang; se vi è troppa presenza di questa energia in una stanza o in una casa, si potrebbe avvertire un senso di rabbia, impazienza, impulsività.

Il nato sotto l'influenza del Fuoco è, generalmente, vincente nell'intrapresa di attività anche rischiose e innovatrici, è spesso impulsivo, ambizioso, egoista e poco sensibile. A volte deve frenare aggressività e violenza per non distruggere quello che con creatività ha creato. In altre parole, le personalità di fuoco, hanno come qualità il fascino, e l'entusiasmo, sono leader naturali e hanno la capacità innata di attirare l'attenzione di altre persone, devono, però, fare i conti con le loro caratteristiche negative, ovvero, l'Se il Fuoco è in armonia, l'individuo è in equilibrio e la sua vita sarà accompagnata da una gioia silenziosa e da una serena armonia.

CULTO DEL FUOCO

Il fuoco riveste nella storia dell'uomo un ruolo che ha segnato la nostra evoluzione in misura almeno pari alla postura eretta conquistata dai nostri antenati. La possibilità di controllarlo prima, e di riprodurlo poi, ha infatti reso possibili alcuni cambiamenti fondamentali nell'uomo e nel suo rapportarsi con i propri simili e con l'ambiente che lo circonda. Questi cambiamenti sono principalmente:

- cambiamenti fisici. La capacità di cuocere il cibo consentì ai nostri antenati di poter conservare più a lungo ciò che cacciavano e allo stesso tempo di avere a disposizione alimenti più sani e decisamente più morbidi. Quest'ultimo fattore, a prima vista meno importante, assume al contrario un peso notevole se si considera che l'effettiva inutilità di una dentatura robusta e un'ossatura mandibolare e mascellare adatta a sostenerla, ha consentito uno sviluppo differente dell'apparato scheletrico del cranio, con eventuali ricadute sullo sviluppo cerebrale.
- cambiamenti sociali. La necessità, soprattutto nei primi tempi, di mantenere sempre acceso un focolare per l'incapacità di riprodurre il fuoco, introdusse nella struttura sociale preistorica umana, una nuova casta tra quelle già esistenti dei raccoglitori e cacciatori. Gli individui destinati a occuparsi del fuoco, vista la sua importanza, assunsero ben presto una posizione di preminenza all'interno dei singoli gruppi. Tale preminenza poteva essere sia politica sia religiosa. Politica perché i controllori del fuoco avevano potere diretto sui loro simili non adibiti a quel lavoro, ne potevano controllare la sopravvivenza garantendo accesso al focolare o la morte tramite ostracismo o esilio da esso. Religiosa perché il fuoco, fin dal principio espressione di uno tra i più potenti spiriti della Natura, garantiva a coloro che ne

custodivano i segreti un rapporto preferenziale con detto spirito e, in un secondo momento, col mondo soprannaturale e divino.

- cambiamenti relazionali. Con il controllo del fuoco, l'uomo non è più totalmente alla mercé degli elementi naturali. Può affrontare la notte con maggiore sicurezza, avendo a disposizione una fonte di luce trasportabile e costante. Può combattere gli animali feroci, generalmente intimoriti dal fuoco e da chi lo controlla. Egli diventa un modificatore della natura e non più soltanto un suo fruitore se non addirittura succube in balia dei suoi capricci. Da animale tra altri animali, l'uomo col fuoco assurge a una condizione di privilegio.

Una volta che il Fuoco è diventato “amico” dell’Uomo, ovvero l’uomo riesce a crearlo e mantenerlo, ha capito ben presto, che mentre lui se ne serviva per migliorare le sue condizioni di vita, gli animali ne erano impauriti. Ecco allora che il fuoco inizia ad essere utilizzato come **arma di difesa**. Inizialmente, per allontanare semplicemente gli animali dalla propria grotta o zona di dominio, ma avanzando con la storia, possiamo trovare il Fuoco, impiegato come vera e propria arma di difesa.

Si pensi al “Fuoco Greco” arma con cui si poteva avere la meglio, nei combattimenti marini, su qualsiasi tipo di nemico. Le navi erano equipaggiate con delle bocche sputa fuoco da cui poteva essere sparato un liquido in fiamme; il fuoco, a contatto con l’acqua non si spegneva, ma continuava a bruciare facendo incendiare le navi che ne entravano in contatto.

L’utilizzo del Fuoco in campo militare aiutò gli eserciti a creare dei veri propri Imperi, anche perché, i contadini che rappresentavano la maggioranza della popolazione e che occupavano la maggior parte dei terreni, erano più vulnerabili di quanto non lo fossero mai stati prima agli eserciti di passaggio, che non esitavano a calpestare i campi, saccheggiare ed incendiare. Con l’evolversi della civiltà anche le il Fuoco in campo militare ha subito dei progressi, si pensi, ai giorni attuali, in

cui gli eserciti sono dotati di moltissime tipologie di armi da fuoco: pistole, mitragliatrici, cannoni...

Esiste anche un **aspetto divino** del fuoco: in tutto il mondo si adora il fuoco come viva immagine del Sole, simbolo dell'immortalità e della trasformazione.

I romani adoravano il fuoco come una divinità familiare; i greci lo associavano comunemente alle qualità dell'energia, della grinta, della passione.

L'energia che scaturisce dal fuoco è il principio stesso della Vita; per questo la morte è simbolicamente percepita come l'estinzione del Fuoco, da qui i riti di conservazione del Fuoco, come ad esempio, nel culto romano, in cui le sacerdotesse, le Vestali, dovevano vegliare incessantemente sul Fuoco affinché non si spegnesse.

La forza distruttrice del Fuoco può essere benefica, in quanto legata alla sua funzione purificatrice, infatti nei riti di cremazione del corpo, il fuoco brucia e distrugge la parte materiale del corpo, permettendo all'anima di innalzarsi libera e purificata.

Si ricorre alla magia del fuoco ogni volta che si desidera richiamare le qualità umane ad esso associate, ma anche per operare trasformazioni attraverso il suo calore e la sua luce.

Il fuoco ricopre un ruolo molto importante anche nella **tradizione contadina**: i riti sono legati principalmente all'inizio della Primavera; Dopo la pausa invernale, ci si prepara al risveglio primaverile della natura con una rituale accensione di fuochi di buon augurio. Al fuoco viene attribuita una funzione catartica. E' il mezzo con cui l'uomo esprime il suo bisogno di dominare le forze della natura ed esorcizzare l'ignoto. La luce che vince le tenebre.

Una delle feste popolari più diffuse è l'usanza di "*ardere la vecchia*" allestendo nelle piazze un enorme pupazzo di forma umana (composto da legna, stracci e fascine), che viene poi posto su una pila di legna e dato alle fiamme; secondo la tradizione, questo gesto è una specie di

augurio per l'anno nuovo: la befana infatti rappresenta l'anno vecchio e per questo la si brucia sperando che quello nuovo sia migliore di quello passato. Nell'immaginario popolare, si diceva che la distruzione della vecchia rappresentava la fine di tutti i mali.

Anticamente la notte dell'Epifania era l'occasione per praticare una serie di riti propiziatori poiché innanzi al fuoco, si invocavano i buoni raccolti per la seguente stagione agricola. Dall'andamento del fumo e delle faville i partecipanti al rito traevano gli auspici per l'anno appena iniziato: se vanno verso sud o est - perché spinte dal vento umido portatore di piogge - il raccolto sarà abbondante, se fumo e faville vanno verso nord o verso ovest, il raccolto sarà scarso. Da qui il detto: Se el fun va a la marina, ciol el sac e va a farina; se el va a la montagna, no se ghe magna (se il fumo va verso sud, prendi il sacco e vai a farina, se va a nord, non si mangia).

Altra festa popolare, non solo italiana, molto conosciuta è quella legata al *Solstizio d'Estate* ovvero la notte di San Giovanni: In questa festa, secondo un'antica credenza il sole (fuoco) si sposa con la luna (acqua): da qui i riti e gli usi dei falò e della rugiada, presenti nella tradizione contadina e popolare.

I falò accesi nei campi la notte di S. Giovanni erano considerati, oltre che propiziatori anche purificatori e l'usanza di accenderli si riscontra in moltissime regioni europee e persino nell'Africa del nord. I contadini si posizionavano principalmente su dossi o in cima alle colline, e accendevano grandi falò in onore del sole, per propiziarsene la benevolenza e rallentarne idealmente la discesa; spesso con le fiamme di questi falò venivano incendiate delle ruote di fascine, che venivano fatte precipitare lungo i pendii, accompagnate da grida e canti. I falò avevano anche funzione purificatrice: per questo vi si gettavano dentro cose vecchie, o marce, perché il fumo che ne scaturiva tenesse lontani spiriti maligni e... streghe.

Possiamo trovare traccia del Fuoco anche in ambito filosofico: ad esempio Platone , nel suo grande dialogo cosmologico, associa il Fuoco ad un Tetraedo, forma geometrica formata da quattro triangoli equilateri. Questo solido rende il fuoco l'elemento con il minor numero di lati, che Platone considerava adatto alla sua natura, poiché il calore del fuoco si sente forte e lancinante come se fosse formato da tanti piccoli tetraedri.

☯ SIMBOLO

Il simbolo del Fuoco è rappresentato dalla forma geometrica di un TRIANGOLO EQUILATERO CON LA PUNTA VERSO L'ALTO.

Il simbolo del fuoco ricorda la fiamma protesa in alto che termina a punta; allude quindi ad un moto ascendente, di crescita, o dilazione, ad un'azione centrifuga, invadente e conquistatrice



Infatti il Fuoco racchiude in sé il principio maschile, che tutto permea e tutto vivifica, che inciterebbe ad un'azione distruttrice se non fosse moderato dagli altri elementi.

Il simbolo solido del fuoco, secondo la cultura greca – Platone (come accennato sopra), è invece il Tetraedro.

Alla forza che sale, ascensionale, del Fuoco, si oppone l'Acqua, elemento femminile e passivo, che scorrendo verso il basso va a riempire ogni spazio vuoto e cavo. L'acqua rinsalda ciò che il fuoco dilata, svolgendo un'azione, che a differenza di quella del Fuoco, è costruttiva. L'Acqua, invece di elevarsi verso l'alto in senso verticale, si espande in orizzontale, fermando la forza distruttrice del Fuoco.



Unendo il simbolo del Fuoco, triangolo con punta rivolta verso l'alto, e quello dell'Acqua, triangolo con la punta verso il basso, si forma una STELLA A 6 PUNTE, simbolo dell'evoluzione e dell'involuzione, dell'eterna unione dell'energia con la materia, il cui prodotto è il ritmo, l'armonia.

IL FUOCO



BAT QUAI

Gli antichi cinesi studiarono l'Universo partendo dall'osservazione dei suoi fenomeni e li andarono a rappresentare per mezzo di 8 immagini basilari: il Cielo, la Terra, il Tuono, il Vento, il Fuoco, l'Acqua, la Montagna, ed il Lago.

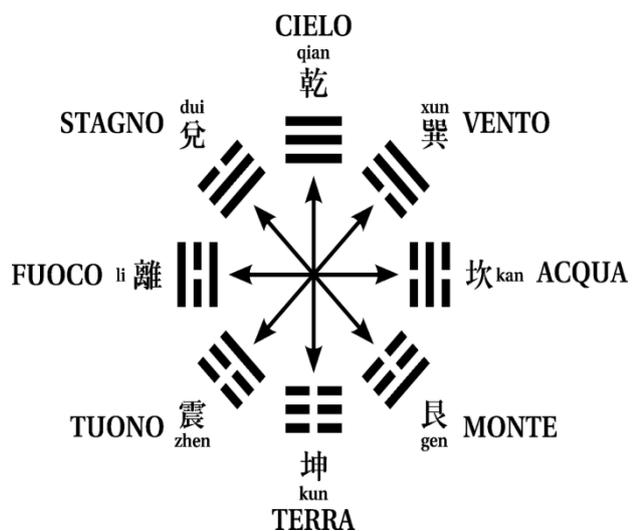
Prima della creazione di un linguaggio scritto, gli antichi cinesi svilupparono un sistema basato su un simbolo, ossia una linea, per rappresentare queste immagini dell'Universo.

Inizialmente usarono una linea intera ed una spezzata, che se venivano unite creavano un BIGRAMMA. Le combinazioni possibili tra le delle due linee non erano, però sufficienti per rappresentare le 8 immagini basilari.

Unendo, ad un bigramma, un'altra linea si ottiene un TRIGRAMMA. Avendo la possibilità di combinare tre linee si possono ottenere 8 possibili combinazioni, ossia il **BAT QUAI**.

Il Bat Quai è un simbolo i cui significati si riscontrano in vari campi della cultura cinese: dal Taoismo, alle tecniche del Fung Seui, alle Arti Marziali.

È generalmente rappresentato con un *Taai Gik* centrale, che rappresenta il concetto di Ying e Yang. Attorno a questo ci sono gli otto trigrammi, allineati ciascuno ad un punto cardinale, formando in questo modo un perfetto ottagono.



Ciascun trigramma può essere, inoltre, combinato con ognuno degli altri, dando origine a sessantaquattro gruppi da 6 linee, i 64 esagrammi.

Questi 64 esagrammi costituiscono le basi del libro dell'Yi Ging (libro cinese dell'oracolo), dove vengono rappresentate tutte le possibili condizioni della vita umana.

Le linee che compongono un Trigramma sono essenzialmente di due tipi:

- Linee INTERE: che rappresentano la polarità positiva YANG;
- Linee SPEZZATE: che rappresentano la polarità negativa YING

I trigrammi hanno diversi significati, ognuno di essi può simboleggiare un elemento della natura, un punto cardinale, un numero o un animale.

Si può dire che generalmente simboleggiano i flussi di energia che attraversano il mondo e possono condizionare la vita umana.

☯ I TRIGRAMMI DEL FUOCO

LI - FUOCO



Questo trigramma è formato da due linee Yang all'esterno ed una linea Ying centrale.

Esternamente è luminoso e porta gioia, luce e chiarezza, ma per poterlo fare deve essere nutrito dal combustibile che è rappresentato dalla linea Ying, ed è per questo che viene chiamato "l'Aderente".

Il Fuoco riguarda lo spirito che vive dentro l'uomo e che lo conduce verso il futuro, l'ardore che conduce l'uomo a sprigionare tutte le proprie potenzialità. Senza il fuoco l'uomo non potrebbe esprimersi, evolversi sia psicologicamente sia spiritualmente. Senza una direzione e senza una meta per il futuro, si ristagna e si perde il senso della progettualità. Il fuoco rappresenta dunque l'evoluzione, il progresso, ciò che spinge l'uomo a dare sempre il meglio di sé. L'emblema di questa energia è la fenice, l'uccello di fuoco, una fonte perpetua di energia; parallelamente c'è anche il rosso, da millenni abbinato all'ardore e allo sviluppo.

CHEN - TUONO



Il trigramma del Tuono è Yang ed è composto da una linea Yang inferiore sovrastata da due linee Ying che non possono bloccare il suo prorompente moto ascensionale.

Chen è detto l'Eccitante o lo Scuotimento, le sue caratteristiche sono l'energia ed il movimento associato all'esplosione vitale della natura all'inizio della primavera.

Il Tuono - nella sua capacità di arrivare all'improvviso portando luce e pioggia - è il simbolo dello scatenarsi dell'immensa potenza della natura, incontrollabile, imprevedibile, estremamente vivificante in determinate situazioni ed estremamente distruttiva in altre. Psicologicamente esso rappresenta l'ego umano nel suo istinto primordiale, qualcosa che non si può controllare, e che può provenire sia dall'interno che dall'esterno. Il Tuono simboleggia anche l'impeto dell'inizio di un ciclo, la nascita e la fertilità, ma anche l'arrivo di nuovi influssi, esterni, oppure interni.

TIGRE

Nella simbologia antica la tigre, il cui nome deriva dall'iraniano THIGRA che significa tagliente, aguzzo, è molto rappresentata in Asia.

È un animale cacciatore e per questo rappresenta la casta guerriera.

La Tigre è un animale che raffigura potere, forza e successo, ma allo stesso tempo è simbolo di



distruzione, in quanto l'energia può essere sia creativa che distruttiva.

In Occidente, la Tigre, viene conosciuta a seguito della spedizione di Alessandro Magno nell'Impero romano d'Occidente, e la sua prima apparizione risale all'anno 19, quando apparve per la prima volta a Roma tra i regali degli ambasciatori indiani ad Augusto Re di Roma.

Nella mitologia greca – secondo Plutarco – l'antico fiume Sollax, avrebbe preso il nome di tigris, dopo che Dionisio si fu trasformato in tigre per sedurre una giovane ninfa, che acconsentì a lasciarsi prendere per attraversare il fiume sulle rive del quale era fuggita.

La Tigre in Cina è definita il re di tutti gli animali terrestri, potente, veloce e molto forte, ma allo stesso tempo molto docile.

Anche in Occidente il fascino per questo felino ha influenzato antiche credenze, in virtù di una caratteristica morale messa in luce dal Bestiario medievale: il suo accentuato istinto materno. Uno dei racconti più interessanti del Medioevo narra di una tecnica di caccia quasi

magica: puntando sull'istinto materno della tigre, suo punto debole, i cacciatori mettevano degli specchi per terra; attratta dal riflesso della sua stessa immagine e credendo di scorgere un cucciolo, tentava di allattarlo, ed i cacciatori, approfittando di questo suo momento in cui era ferma la catturavano.

Le Cinque Tigri Mistiche, costituiscono un simbolo, sono le protettrici dell'ordine spaziale e dominano le forze del caos, in altre parole lavorano a guardia dell'Universo contro le forze del caos, sono a guardia dei quattro punti cardinali e del Centro. Queste Cinque Tigri che troviamo nella mitologia cinese sono:

- 🔥 TIGRE ROSSA il cui regno è a Sud, ed è associata all' Elemento Fuoco ed alla stagione calda dell' Estate;
- 🔥 TIGRE NERA che domina il regno del Nord, associata all' Elemento Acqua ed alla stagione fredda dell' Inverno;
- 🔥 TIGRE BLU dominatrice del regno collocato ad Est, associata alla vegetazione primaverile ed alla fertilità;
- 🔥 TIGRE BIANCA prevale nella zona Ovest e viene associata all' Elemento metallo e rappresenta la protettrice della vita dopo la morte (infatti secondo la leggenda tre giorni dopo la sepoltura del re, l'essenza dell'elemento metallo prese le sembianze di una tigre di giada e si accucciò sulla tomba, divenendone la protettrice);
- 🔥 TIGRE GIALLA simboleggia il Sole, si trova al Centro, sulla Terra e disciplina tutte le altre Tigri. La Tigre Gialla è collocata al centro proprio come l' Imperatore cinese era collocato al centro della Cina, e la Cina, secondo il suo popolo, era al centro del Mondo.

La vitalità e l' Energia prorompente della Tigre, fa sì che questo animale, rappresenti sia lo Yin che lo Yang: simbolo maschile e positivo per il fatto che – narra la leggenda – essa scacciò e divorò i cinghiali che devastavano i campi; simbolo della forza accrescendo la potenza di colui al quale si accompagna; mentre nel suo aspetto negativo rappresenta le potenze infernali, la natura selvaggia e distruttrice; la tigre Bianca è

associata al principio femminile dello Yin – dire “Tigre Bianca” ad una donna è un vero e proprio insulto perché significa rimandarle in modo assai dispregiativo la sua litigiosità.

La Tigre è un animale veloce con un attacco potente, la sua forza è dura, potente, esteriore.

Le tecniche di Tigre non sviluppano solo la potenza, ma rinforzano anche i tendini e le ossa, la colonna vertebrale ed il collo; infatti per generare forza esterna, collo e schiena devono diventare tesi e forti. La tecnica fondamentale è l’artiglio, che (a differenza di quello del drago, che stringe o blocca) è una tecnica esplosiva che strappa o schiaccia; la respirazione viene eseguita, solitamente, emettendo dei suoni in momenti specifici, che accrescono l’ energia, del praticante, dandogli più potenza per eseguire i colpi. Emettere dei suoni aiuta, inoltre, il praticante a tenere alto il suo spirito permettendogli di eseguire le tecniche con la forza e la velocità richieste. Quando si eseguono tecniche di Tigre, è necessario che lo spirito sia quello di una Tigre selvaggia che scende dalla montagna, con il collo teso e gli occhi “cattivi”, per raggiungere potenza extra per i propri colpi e rendersi meno vulnerabili a quelli di un eventuale avversario.

In Viet Tai Chi, al terzo anno di pratica, viene insegnata una forma interamente dedicata a questo animale: LOI HO – LA TIGRE DI TUONO. Questa forma affronta uno degli aspetti della Tigre: la capacità di attaccare improvvisamente ed in modo devastante come il tuono. La forma, inoltre, evidenzia come il potere della tigre stia nelle spalle; infatti la tigre cammina e attacca non solo con le zampe ma con tutta la forza delle spalle. Il carattere della Tigre è fondato sulla determinazione e sulla forza.

In termini generali, possiamo dire che per vincere è necessario usare la nostra forza naturale per attaccare un punto debole del nemico: in questo sta la vittoria. Questo non soltanto in guerra o nelle arti marziali, ma anche nella vita quotidiana e negli affari.

LIOCORNO

Il liocorno è una creatura magica, la cui concezione nasce tra Cina ed India dove viene descritto per la prima volta nel Li -Ki come



uno dei quattro animali benevoli, insieme al Drago, la Tartaruga e alla Fenice. Era raffigurato come un grande cervo con coda di bue e zoccoli di cavallo, armato di un solo corno, dai peli dorsali di cinque colori e da quelli del ventre gialli o bruni.

In Occidente l'immagine del Liocorno arriva molto più tardi ed è tipicamente raffigurato con corpo di cavallo bianco dotato di attributi magici, con un unico lungo corno avvolto a torciglione sulla fronte. Molte descrizioni attribuiscono all'unicorno anche una barbetta caprina, una coda da leone e degli zoccoli.

Una primissima rappresentazione può riconoscersi in un animale raffigurato nelle grotte di Lascaux (Francia), dotato di un corno lunghissimo sulla testa.

L'habitat di questo "animale" è un mondo particolare: sono i boschi incantati, dove le sorgenti sono innumerevoli, dove le cascate scendono copiose e gli alberi millenari parlano con il vento, dove esistono castelli fatati e creature invisibili, un fantastico universo colorato dalla loro presenza.

Il corno è lungo circa 50 cm ed è simbolo di forza, fecondità, sovranità ed è stato definito come "spada di Dio" rivolto verso l'alto, verso il mondo spirituale. Simboleggia la mitica terra da cui tutti noi deriviamo, fuori dal tempo, fuori dallo spazio, in quello "sconosciuto infinito" che è dentro di noi e che attende ancora di essere esplorato; inoltre, è simbolo

bipolare, unificatore dell'aspetto maschile e femminile: visto dritto, il corno rappresenta il fallo maschile, ma capovolto rappresenta il calice, l'utero femminile. Al corno vengono attribuiti poteri magici: si credeva che se il corno veniva toccato da una persona gravemente malata, questa potesse guarire, inoltre si credeva che avesse la capacità di sconfiggere tutti i veleni, ecco perché gli uomini le davano continuamente la caccia.

Il Liocorno, simbolo di saggezza, nell'immaginario cristiano poteva essere ammansito solo da una Vergine, simbolo della purezza. Agile, infaticabile, e fiero sfugge ai cacciatori che lo inseguono, mentre una Vergine candida e pura addomestica l'animale selvaggio, il quale si affretta a stendersi dolcemente ai suoi piedi.

Rappresentato dall'iconografia cinese nell'atto di combattere contro il sole, responsabile della siccità, il liocorno viene ritenuto espressione di regalità e di felice auspicio; indicava l'arrivo di un regnante perfetto.

Una delle caratteristiche principali del mito del Liocorno è il fatto che non è nato dalla paura umana, come molte creature della mitologia. E' sempre stato considerato un simbolo del bene, un animale solitario, indomabile e misterioso, ma sempre molto buono anche perché, secondo le Leggende, non calpesta nessuna creatura vivente, nemmeno l'erba.

Il liocorno compare spesso anche nei sogni: esso indica il bisogno di ritagliarsi uno spazio intimo e segreto, che non venga minimamente sfiorato dalla banalità o dalla tristezza del quotidiano. Esso appare più facilmente nei sogni dei bambini o di persone particolarmente sensibili che sentono la paura di crescere e cambiare, che avvertono la fatica di vivere in un ambiente in cui non ricevono adeguato nutrimento interiore: sono coloro che non si fermano alla superficie delle cose e che hanno bisogno di ben altro che le cure materiali. Il liocorno che compare nei loro sogni è l'espressione del loro mondo interiore, del loro

“sentire”, di un desiderio di “unicità”, profondità e completezza. Nei sogni degli adulti, l’immagine fantastica del Liocorno esalta gli aspetti psichici legati alle emozioni più pure, alla possibilità di vivere sentimenti idilliaci, a desideri di bellezza e di bontà, al senso di meraviglia verso la vita, all’ingenuità e all’integrità personale.

DANZA DEL LIOCORNO

Esistono due varietà di danza del liocorno vietnamita. Al nord, chiamata danza del Leone, viene celebrata il quindicesimo giorno dell’ottavo mese dell’anno lunare, quindi durante l’autunno. A sud, invece, la danza dell’Unicorno è tenuta solamente durante i festeggiamenti del Tet. Le tecniche sono simili, sebbene la processione tradizionale vari leggermente a seconda delle due zone. Il Leone del nord compare al tramonto e viene accompagnato da un gruppo di giovani che portano con loro lanterne di carta sospese su alti pali. Le lanterne hanno la forma di diverse animali come quella del coniglio, del drago o del pesce o quelle di una stella a molte punte. Malgrado tutto, al giorno d’oggi è possibile osservare tale stile di danza anche durante i festeggiamenti del Tet.

Nel sud del Vietnam, dove le danze hanno luogo sia durante il giorno che durante la sera, le lanterne sono sostituite da sgargianti bandiere di forma quadrata. La processione del liocorno del sud viene quindi condotta dai portatori da queste bandiere, donate generalmente dai mercanti possessori delle attività commerciali visitate dalla processione. La credenza popolare vietnamita considera l’Unicorno come un simbolo di salute e prosperità e quindi i commercianti sono molto generosi nelle loro donazioni. I liocorni che seguono le bandiere, possono essere più d’uno. Infine, è presente una creatura mitica chiamato “Dia”, conosciuto anche come maschera dal viso di luna, impersonato da un uomo che porta un bastone con una sfera ad una estremità, che rappresenta un gioiello di giada. La fila termina con i suonatori di tamburi, piatti e cembali, spesso caricati su un carro, che accompagnano la processione con un accompagnamento ritmico frastornante.

Diverse persone si alternano nell’uso del liocorno. Essi indossano uniformi di vari colori, che spesso richiamano i colori tipici della località dove la manifestazione ha luogo. Ad ogni gruppo di danzatori dell’unicorno è assegnata una zona, o quartiere, e nessuno sconfinava nel territorio altrui. Nella città di Saigon, la processione del liocorno inizia presto al mattino del primo giorno della festività del Tet. Sistemáticamente, vengono visitate tutte le case ed i negozi del quartiere. Non appena essa appare di fronte ad una casa, il posto si fa gremito di bambini e curiosi. Dapprima, la musica saluta gli abitanti delle case, poi l’unicorno si china, piega il capo numerose volte prima di entrare dalla porta principale, poi torna indietro e ripete le stesse mosse cinque o sei volte prima di iniziare la danza vera e propria.

Il padrone di casa, o dell’attività commerciale, infine presenta la sua donazione, ma per rendere il tutto più difficile ed eccitante, i doni vengono appesi a balconi, finestre o pali del primo piano tramite funi simili a lenze da pesca. Per far fronte a tale sfida, i danzatori di liocorno sono persone forti ed agili e devono essere ottimi arrampicatori. Per raggiungere l’obiettivo, l’unicorno deve essere elevato tramite una piramide umana, o alle volte tramite una scala di colonne, fino a raggiungere i doni. Nel frattempo, il liocorno

danza seguendo il ritmo della musica mentre la folla urla frasi di incoraggiamento e di sostegno. L'apice della danza arriva quando il premio finale (generalmente denaro) viene afferrato tramite la bocca del liocorno. A quel punto, la processione si muove lentamente verso l'abitazione successiva.

IL FENG SHUI

Quando parliamo di FENG SHUI indichiamo un'arte antica più di quattro mila anni, nata in Cina ed esportata negli ultimi decenni anche in Occidente, nella prospettiva di migliorare il proprio benessere. Il punto di partenza è il ch'i, il respiro della natura, l'energia vitale che scorre nel mondo, la quale risponde a precise leggi. Tali principi universali sono racchiusi nel concetto di Li, l'ordine naturale, che gli esseri umani non possono afferrare pienamente, ma sanno bene come esso sia perfettamente proporzionato e rispondente a principi matematici.

Nel mondo naturale regna, pertanto, un'armonia che va preservata e con la quale è auspicabile stabilire un rapporto, proficuo per ambo le parti. Una delle strade percorribili per beneficiare dell'energia naturale è di vivere in simbiosi con essa ed il Feng Shui e si propone ciò!

Il primo gradini del Feng Shui è quello di collegare questa filosofia di vita con la Teoria dei 5 elementi.

LA TEORIA DEI 5 ELEMENTI

Per gli antichi cinesi, come per tutti i popoli che traggono il loro sostentamento dalla Terra, il contatto e l'armonia con la natura e la sua importanza sono indispensabili e scontati nella vita di tutti i giorni.

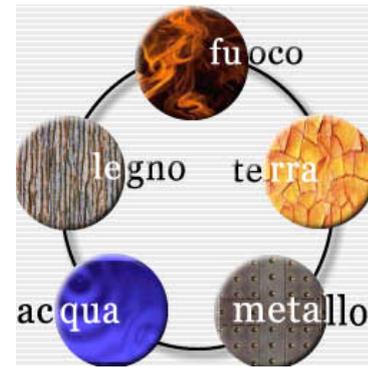
La sopravvivenza di queste persone, dipendeva dal ciclo delle stagioni, dalle fasi lunari e dal loro influsso sulle acque, dalle ore di luce solare, dalla posizione delle stelle per orientarsi e da tutti i frutti della Terra; ogni persona era fisicamente e totalmente immersa nella Natura e la loro sopravvivenza era data dalla capacità di aderire alle leggi dell'Universo.

Sfruttando questo profondo legame con la Natura, essi osservano attentamente ogni mutamento che li circondava, ogni trasformazione, imparando così che, come la Natura intorno a loro attraversava i propri processi di cambiamento, così essi stessi subivano internamente le stesse trasformazioni; realizzando istintivamente che la loro natura interna, seguiva gli stessi schemi di ciò che accadeva fuori, che gli esseri umani attraversavano il ciclo delle stagioni dentro di loro, che gli stessi Elementi esteriori erano ricostruiti in loro. Queste persone hanno scoperto che Elementi simili si rispondono e si richiamano a vicenda.

Da queste considerazioni nasce la **Teoria dei CINQUE ELEMENTI**, che sono archetipi, simboli di 5 diversi tipi di Energie, di Vibrazioni, di Movimenti appunto che hanno caratteristiche simili e che agiscono in Medicina , nella Dietetica o nella Farmacologia, nella Filosofia, nelle Arti Marziali in generale, ma anche nella disposizione della casa o del mobilio o in ogni altro aspetto della vita.

La teoria dei 5 elementi, per tanto è una teoria antica oltre 5000 anni, secondo la quale il mondo della natura è regolato da soli 5 elementi:

- ✓ TERRA
- ✓ FUOCO
- ✓ LEGNO
- ✓ ACQUA
- ✓ METALLO



Attraverso le relazioni tra questi 5 elementi si può esercitare il controllo sul mondo della natura di cui fa parte anche l'uomo.



I 5 elementi non sono dei "tasselli" separati di un puzzle, ma interagiscono tra loro, influenzandosi, nutrendosi, controllandosi e lavorando in sinergia come un unico insieme inseparabile ed in continuo movimento

Questi elementi si muovono ed interagiscono tra loro in base a dei rapporti di relazioni ben precisi, che sono:

☯ CICLO DI GENERAZIONE

Questo Ciclo opera nel senso dello Sviluppo, della creazione, e del Nutrimento; ciascun elemento è MADRE dell'Elemento successivo e FIGLIO dell'Elemento che lo precede.

Questo ciclo porta ordine, continuità e nutrimento e senza patologie interne o aggressioni esterne, sarebbe perfetto ed infinito.

L'elemento che genera viene chiamato MADRE, mentre quello generato FIGLIA. Nel caso degli organi del corpo umano, se si ha una malattia nell'organo MADRE (ad es. il Cuore), si potrà avere una malattia nell'organo FIGLIA (la Milza). Pertanto per curare un determinato organo molte volte si dovrà agire sulla Madre

Il LEGNO alimenta il FUOCO

Il FUOCO trasformando in cenere il Legno genera la TERRA

Scavando nella TERRA si trova il METALLO

Fondendo il METALLO si ottiene l'ACQUA

L'ACQUA nutre ed alimenta il LEGNO

Il ciclo di generazione potrebbe essere visto dal punto di vista ENERGETICO e per tanto avremmo l'acqua, che essendo un elemento che se lasciato indisturbato diventa spontaneamente calmo e statico; è l'elemento che rappresenta l'ENERGIA A RIPOSO, ovvero uno stato di quiete e concentrazione. Questa quiete accumula al suo interno un notevole potenziale che prima o poi si deve manifestare.

Il LEGNO, come gli alberi in primavera che tornano in attività, rappresenta la GENERAZIONE dell'energia, ossia l'accumulo di una nuova energia che prima o poi dovrà esplodere;

l'esplosione è rappresentata dal fuoco. Il FUOCO, essendo un elemento in grado di sostenere un alto livello energetico per lunghi periodi, rappresenta la fase dove l'energia fluisce con volume costante.

Questa energia non può durare, però, per sempre, ma dovrà passare per un altro stato di equilibrio.

La TERRA, generatrice di frutti, rappresenta lo stato in cui si raggiunge un equilibrio, una armonia ed una interconnessione tra tutti e tre gli stati precedenti.

L'equilibrio raggiunto, non è statico ma dinamico. Per questo l'energia prima o poi si condensa e si comprime. Questa condensazione è rappresentata dal METALLO.



L'energia non si può comprimere in eterno, altrimenti svanirebbe. Per questo motivo torna ad un equilibrio a basso potenziale rappresentato dall'ACQUA e da qui il ciclo ricomincia.

☯ CICLO DI DOMINAZIONE

Questo Ciclo lavora e si aggiunge al Ciclo di Generazione, mantenendo la “disciplina” fra i 5 elementi, perché opera nel senso del controllo, dell’oppressione e perfino della distruzione.

Ogni elemento ne controlla un altro, impedendogli di raggiungere una eccessiva espansione, capace di squilibrare i rapporti tra gli Elementi.

L'ACQUA spegne

il FUOCO

Il FUOCO fonde il METTALLO

Il METALLO taglia il LEGNO

Il LEGNO sfrutta la TERRA e la

TERRA assorbe ed argina l'ACQUA

☯ LE ARMI NEI 5 ELEMENTI

Le influenze di Taoismo e Confucesimo hanno fatto sì che la teoria dei 5 elementi si unisse alla contrapposizione tra le 5 armi fondamentali (compreso il pugno, come simbolo del combattimento a mani nude).

Le relazioni sono le seguenti:

- Terra – pugno
- Legno – bastone
- Metallo – sciabola
- Fuoco – lancia
- Acqua – spada.



Come nella teoria degli elementi un elemento distrugge un altro elemento e a sua volta viene distrutto da un altro elemento, così ogni arma batte la successiva e viene sconfitta dalla precedente.

Il Legno distrugge la Terra, come la zappa solca il Terreno, il Bastone può battere un uomo disarmato;

il Metallo taglia il Legno, la sciabola batte il bastone;

il Fuoco forgia il Metallo, la Lancia vince sulla sciabola;

l'acqua spegne il Fuoco, come la Spada sconfigge la lancia.

La Terra batte l'acqua, quindi il pugno batte la spada

Questo potrebbe voler significare che chi ha compiuto tutto il Ciclo di Distruzione è diventato un Maestro ed è in grado di battere a mani nude anche l'arma più nobile.

☯ IL FUOCO E LA TEORIA DEI CINQUE ELEMENTI

Come ampiamente descritto qui sopra, il Fuoco è uno dei cinque elementi che relazionandosi con gli altri elementi a volte vince e a volte perde: nel ciclo di Generazione il Fuoco rappresenta il Figlio del Legno e la Madre della Terra; mentre nel ciclo di Dominazione il Fuoco si relaziona con Acqua e Metallo: l'Acqua vince sul Fuoco (Acqua spegne fuoco); mentre il Fuoco riesce a combattere, e quindi vincere, sul Metallo (Fuoco fonde Metallo).

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

La medicina tradizionale cinese (MTC) è un sistema completo di guarigione che apparve per la prima volta in forma scritta attorno all'anno 100 a.C in Cina.

La MTC considera la persona come un complesso insieme di relazioni dinamiche, con un profondo legame con l'ambiente in cui vive e quindi, aperto a una grande quantità di influssi esterni.

Non è possibile prendere in considerazione i problemi di un individuo, senza considerare una grande quantità di fattori, come ad esempio: l'aria che respira, il lavoro che fa, le persone che frequenta, la famiglia, i rapporti umani che ha, l'alimentazione che segue, il tipo di acqua che beve, la quantità e la qualità del sonno, le sue abitudini di vita, i suoi svaghi e le sue passioni, la stagione presente al momento dell'insorgere dei problemi, i colori che usa nel vestire, il tono della voce e volendo, perfino il tipo di casa in cui abita.

La visione cinese ha quindi una **VISIONE OLISTICA DELL'UOMO** e per questo, cerca di studiare la globalità dell'individuo, considerando lo stato di salute come stato naturale dell'universo e considerando la malattia o il disagio come l'uscita da questo continuo scorre di posizioni di equilibrio.

Si deve quindi all'osservazione della natura, dei suoi equilibri e delle sue trasformazioni continue, lo sviluppo del pensiero cinese, per il quale, ciò che accade nel grande (Macrocosmo) accade nel piccolo (Microcosmo) e che si può applicare per analogie e similitudini a qualsiasi aspetto della vita.

Per la medicina tradizionale cinese, l'Uomo ha un grandissimo privilegio ed una grandissima responsabilità: attraverso la sua postura eretta è il collegamento tra Cielo e Terra; il luogo degli scambi, dove le energie si mescolano, si intersecano, si fondono in quella straordinaria cosa che è la vita.

Quindi, l'Uomo è un **SISTEMA BIOFISICO APERTO** e, capire

l'influenza dell'ambiente, delle relazioni e delle emozioni sul nostro corpo e sul nostro spirito, può aiutarci a vivere meglio in armonia con tutto quello che ci circonda.

La MTC descrive la fisiologia e la psicologia umana in termini di Qi, energia vitale, che circola nel corpo attraverso canali energetici chiamati meridiani.

In MTC tutti i fenomeni naturali si possono ricondurre a 5 elementi fondamentali: ACQUA come fase iniziale e finale di ogni ciclo, la riserva da cui attingere per intraprendere la realizzazione di qualsiasi tipo di azione; LEGNO come fase di avvio dell'azione, crescita, risalita; FUOCO come espansione massima e realizzazione, compimento dell'azione; METALLO come ripiegamento, chiusura, ritorno. L'azione si è esaurita e ci si prepara per un nuovo ciclo che ripartirà dall'acqua; TERRA come elemento centrale, stabilizzante, di equilibrio fra le diverse fasi dinamiche.

Nell'uomo la teoria dei cinque elementi permette di associare stati fisici e mentali, funzioni corporee ed emozioni.

Così per ogni elemento si associano un organo, un viscere, un tessuto, un organo sensoriale, i quali a loro volta si mettono in relazione con le caratteristiche dell'elemento associato: colori, stagione, clima, ecc.

Nell'uomo la teoria dei cinque elementi permette di associare stati fisici e mentali, funzioni corporee ed emozioni.

Conoscere la teoria dei cinque elementi è di notevole importanza in ambito psicologico. Ci permette di guardare la persona nella sua globalità, emotiva e fisica. È, inoltre, di aiuto avere in mente le corrispondenze dei cinque elementi per comprendere meglio le persone, avvalendosi dell'osservazione di più caratteristiche oltre a quanto ci comunicano sul loro stato d'animo.

MERIDIANI ASSOCIATI AL FUOCO

I Meridiani associati all' Elemento Fuoco incarnano le caratteristiche di luminosità, radianza dello Spirito contenute nella sua qualità più profonda.

L' Elemento Fuoco è l'unico a comprendere due coppie di Meridiani: i Meridiani di Cuore ed Intestino Tenue, che rappresentano l'Elemento Fuoco relativo, mentre il Maestro del Cuore ed il Triplice riscaldatore che rappresentano il Fuoco Assoluto.

IL CUORE

Il Cuore è come l'Imperatore su cui nessuno osa alzare gli occhi.

Nascosto nel suo palazzo al centro del mondo, la sua presenza e la sua autorità si fanno sentire ovunque e determinano in profondità la buona o la cattiva sorte di tutto l'Impero. Raccogli la "voce" di ogni organo e viscere, la valuta secondo la natura profonda e la storia della persona, vede le cose come sono realmente e restituisce la sua decisione.

Il Cuore è la radice della Vita e dell'attività mentale; è come una tazza vuota che accoglie ciò che viene dal cielo senza mai riempirsi.

Il Cuore è la sede e l'energia dell'elemento Fuoco, è la luce, la parte brillante che illumina la notte e rivela la strada.

Il compito fisiologico del Cuore è quello di far fluire il sangue. Il Cuore deve essere fisicamente molto forte e potente poiché ha il compito costante di pompare il sangue lungo l'intero corso della vita di una persona. Un individuo con un Cuore

in salute è una persona felice e piena di gratitudine, al contrario, se c'è un Cuore malato, la persona avrà una vita infelice, triste.

Esiste una sorta di sottile filo che collega il Cuore a tutti gli altri organi, tant'è che una disarmonia di un organo viene sempre percepita dal Cuore, ma non sempre è vero il contrario.

La manifestazione dello stato in cui si trova il Cuore si ha nella LINGUA (collegamento esteriore del Cuore) alla quale è collegata attraverso il muscolo cardiaco. Il colore e la struttura della lingua riflette quindi le

condizioni del Cuore. Per questo motivo, balbuzie e mutismo, sono spesso causate da una disfunzione o uno squilibrio energetico del Cuore.

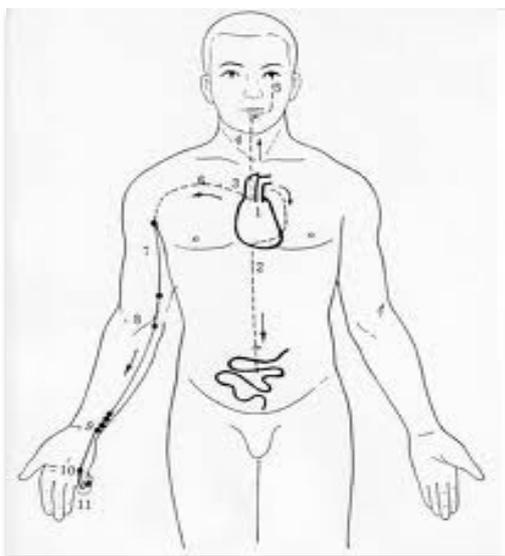
L'energia del cuore si manifesta anche nella CARNAGIONE. Il viso è fittamente irrorato di vasi sanguinei, quindi è naturale che una buona circolazione si manifesta con un viso roseo e luminoso, mentre se il Cuore non gode di buona salute, il viso sarà pallido.

Il Cuore governa il SONNO: se il Cuore è forte l'individuo si addormenterà facilmente e riposerà bene; se il Cuore è debole la mente dell'individuo inizierà a fluttuare, impedendogli di addormentarsi, causandogli sonno disturbato.

Il Cuore controlla, anche, la SUDORAZIONE, un mal funzionamento del Cuore potrebbe causare sudorazioni anomale o notturne indicando un disfunzionamento dell'Elemento Fuoco.

All'organo del Cuore corrisponde il relativo meridiano (canale attraverso il quale circola l'energia interna portando nutrizione ai vari organi interni, periferici o principali).

MERIDIANO DEL CUORE:



Il meridiano del Cuore è un meridiano YIN

Tale meridiano parte dal Cuore per arrivare nella parte centrale dell'ascella, scende lungo la parte interna del bicipite, dell'avambraccio per finire poi nell'estremità del dito mignolo.

Una disfunzione di questo meridiano si manifesta con dolore al petto, palpitazioni, sete intensa, rigidità nelle mani con una sensazione di calore al palmo e sudorazione eccessiva, tendenza a stancarsi facilmente,

lingua coperta da uno spesso strato bianco, occhi arrossati e sensazione di fastidio, oltre che dolore lungo tutto il tragitto del meridiano.

Dal punto di vista mentale la disfunzione di questo meridiano porta la persona ad agire in modo inappropriato con chi le sta attorno, per il fatto che non si sente stabile nel suo centro; avverte tensione nervosa prolungata, ansia e preoccupazione che possono arrivare a ridurre l'appetito e conseguente difficoltà di concentrazione.

Il blocco di questo meridiano è abbastanza frequente per il ritmo frenetico della vita.

I disturbi causati da disfunzioni del Cuore possono migliorare attraverso la digitopressione dei punti energetici che si trovano lungo il meridiano.

PERICARDIO

Intorno al Cuore vi è una specie di “ sacchetto “ e tra questo ed il Cuore c'è un liquido che permette il movimento elastico dei tessuti senza creare attrito. Il pericardio è, quindi, una sorta di sacca protettiva per il Cuore.

Il Maestro del Cuore, è incaricato di portare a tutti gli altri organi le volontà del Cuore, attraverso il sangue, porta il messaggio del Cuore a tutti gli organi e visceri, e sempre attraverso il sangue porta al Cuore tutte le risposte degli organi, filtrando le “notizie” per proteggerlo da assalti ed insidie.

Nonostante nella fisiologia occidentale non sia riconosciuto come organo, nella medicina tradizionale cinese è considerato un organo di Fuoco con la funzione di proteggere il Cuore. Il Pericardio, oltre a fare da protezione fisica al Cuore, lo protegge anche dal danno e dalla distruzione dovuta alle eccessive energie emotive generate dagli organi, come la rabbia dal fegato, la paura dai reni, il dispiacere dai polmoni.

Senza la protezione del Pericardio, il Cuore sarebbe soggetto a lesione portata dalla radicale fluttuazione dell'energia causata dagli alti e bassi emotivi della giornata.

Il Pericardio contribuisce anche a regolare la circolazione nei maggiori vasi sanguigni che corrono dentro e fuori dal Cuore.

Dal punto di vista emotivo, l'energia del Pericardio è correlata ai sentimenti amorosi associati al Sesso.

Se il pericardio non gode di buona salute energetica, si restringe causando, così, una pressione sul Cuore portando l'individuo a poter soffrire di pericardite, ovvero di una patologia che rende non funzionante il Pericardio consentendo quindi alle energie negative di raggiungere il Cuore. Il corpo del Pericardio rimane, ma la sua energia cade, come se una sorta di lenzuolo protettivo, rendendo così il Cuore vulnerabile.

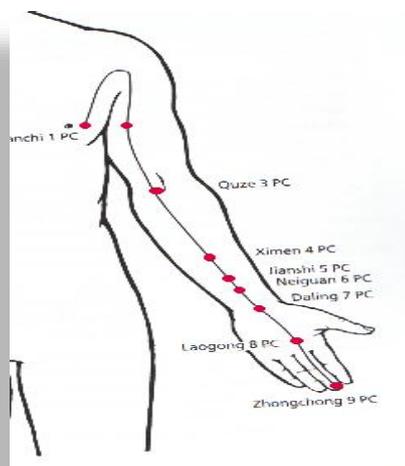
Ecco perché è molto importante considerare i segnali che ci arrivano dai vari organi come dei veri e propri segnali della loro disarmonia.

Per verificare il benessere del Pericardio, bisogna individuare un punto che si trova nel torace, lungo una sorta di retta immaginaria che unisce i capezzoli.

Il pericardio viene anche chiamato MESTRO DEL CUORE o GUARDIANO DEL CUORE.

MERIDIANO DEL PERICARDIO:

Questo meridiano ha origine dal quarto spazio intercostale vicino al capezzolo, sale alla cavità ascellare, scende lungo la parte interna del braccio, attraversa il centro del palmo della mano e termina all'estremità del dito medio.



In Viet Tai Chi questo meridiano viene stimolato moltissime volte, ed è uno dei meridiani, che andiamo a stimolare fin dal primo anno di pratica, infatti:

- Nel movimento VOLO DEL GABBIANO e SIGILLO DELLA LONGEVITA' stimoliamo il Pericardio al punto energetico 3 (la parte interna del gomito);
- Nel BAT KHI stimoliamo il Maestro del Cuore nel punto 7 (polso interno) nel secondo movimento – primo punto di inchinandosi davanti alla sacra fontana – e nel movimento 6 – la doppia sciabola del cobra.
- Il punto energetico 8 Lo stimoliamo tutte le volte che facciamo il movimento OSSERVARE L'UNIVERSO ovvero tutte le volte che facciamo la PALLA DEL VIET TAI CHI;
- Infine nel TINH MAT c'è un intero movimento dedicato a questo meridiano, IL CUORE LIBERO.

☯ INTESTINO TENUE

Il ruolo principale dell'Intestino Tenue è quello di di trarre i nutrienti contenuti nel cibo affinché l'organismo li utilizzi. Lo stomaco e la milza uniscono e trasformano liquidi e cibo che vengono accolti dall'Intestino Tenue, che al contrario li separa nuovamente raccogliendo ciò che di puro è ancora nascosto nel torbido, e facendo sì che il torbido venga ulteriormente trasportato (liquidi alla viscica e solidi all'Intestino Crasso).

L'Intestino Tenue non è direttamente connesso con l'esterno, questa sua caratteristica, unita con il legame che ha con il Cuore ed alla sua funzione di selezione, separazione ed espulsione, fa sì che che esso sia connesso con il Sesto Senso, con la nostra capacità di "sentire" e "percepire" le cose decodificando i segnali sottili e profondi che ogni cosa ci comunica.

Normalmente l'Intestino Tenue è un organo forte e ben nutrito energeticamente, per questo motivo non viene mai colpito da malattie causate da mancanza di energia come il tumore, ma piuttosto da malattie provocate da un eccesso di energia, come allergie e diarrea cronica provocata da un'eccessiva contrazione, fino ad arrivare all'ulcerazione della mucosa intestinale come avviene nel morbo di Crohn.

L'intestino Tenue controlla le emozioni primarie e la sua energia fluisce nella testa, dove influenza la funzionalità della ghiandola pituitaria, le cui secrezioni regolano crescita, metabolismo, difese immunitarie, sessualità, e l'intero sistema endocrino.

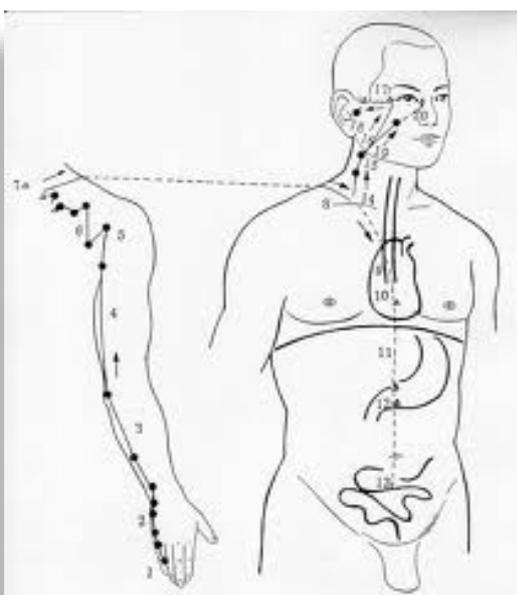
La sua disfunzione è causata dalla difficoltà di captare certe situazioni in tempo per trasformarle in profitto, e la persona ha la sensazione di aver perso delle opportunità per migliorare la propria vita.

La sua disfunzione si manifesta solo quando il centro del plesso solare (regione addominale tra l'ombellico e lo stomaco) è bloccato. La disfunzione di questo organo causa una mancanza di fiducia nelle

decisioni, per cui si tende ad essere timidi e si preferisce l'isolamento. Dal punto di vista mentale la persona è troppo preoccupata e ansiosa, reprime il proprio dolore e la tristezza con una tendenza ad essere introversa e la preoccupazione di essere prevaricata.

Fisicamente, invece, la disfunzione dell' Intestino Tenue si manifesta attraverso abbassamento delle difese immunitarie, anemie, stitichezza o diarrea, sensazione di freddo nella zona addominale, stanchezza e debolezza nella parte inferiore della schiena causando pesantezza alle gambe, magrezza, rigidità e tensione alla nuca che causa cefalea, appendicite, irregolarità del ciclo mestruale.

MERIDIANO INTESTINO TENUE:



Il meridiano dell'Intestino tenue è un meridiano Yang, che nasce nella parte interna dell'unghia del mignolo, segue la parte posteriore dell'avambraccio e del braccio, passa attraverso la spalla, sale lungo la parte laterale del collo e della guancia terminando il suo percorso nell'orecchio.

☯ TRIPLICE RISCALDATORE

Il Triplice Riscaldatore è un meridiano particolare perché non corrisponde a nessun organo o viscere preciso nell'anatomia umana.

In questo caso è privilegiata la funzione rispetto alla struttura

Il suo nome deriva dal suo ideogramma che è formato da SAN, il numero 3 e JIAO il FUOCO. Dunque significa i Tre Centri di Calore, i Tre Fuochi.

Il compito del triplice Riscaldatore è di regolare il flusso di energia in queste tre regioni, possedendo una precisa organizzazione alto – basso quanto ai movimenti energetici delle sue tre cavità. Ogni riscaldatore irradia, infatti, verso gli altri due. Questo meridiano è responsabile del trasporto e della trasformazione di vari solidi e liquidi lungo il sistema e della produzione e del flusso di energia protettiva ed energia nutriente.

Il Triplice Riscaldatore è formato da tre sezioni calde:

- ✓ La sezione superiore (o primo focolaio) si trova all'altezza del torace, che va dalla lingua fino alla bocca dello stomaco e controlla l'assunzione di aria, cibo e liquidi. Armonizza le funzioni di cuore e polmoni, governa la respirazione e regola la distribuzione dell'energia protettiva sulla superficie esterna del corpo.
- ✓ La sezione meridiana comprende il tratto che va dalla bocca dello stomaco fino al piloro e controlla la digestione armonizzando le funzioni di stomaco, milza e pancreas. È responsabile dell'estrazione dell'energia nutriente dai cibi e dai liquidi e della sua distribuzione, attraverso i meridiani, ai polmoni, e agli altri organi.
- ✓ La sezione inferiore comprende il tratto che va dal piloro fino all'ano e al tratto urinario ed è responsabile della separazione delle impurità derivate dalla digestione e assorbite dai cibi e dall'eliminazione dei rifiuti. Armonizza le funzioni di fegato,

reni, vescica, intestino tenue e crasso e le funzioni sessuali e riproduttive.

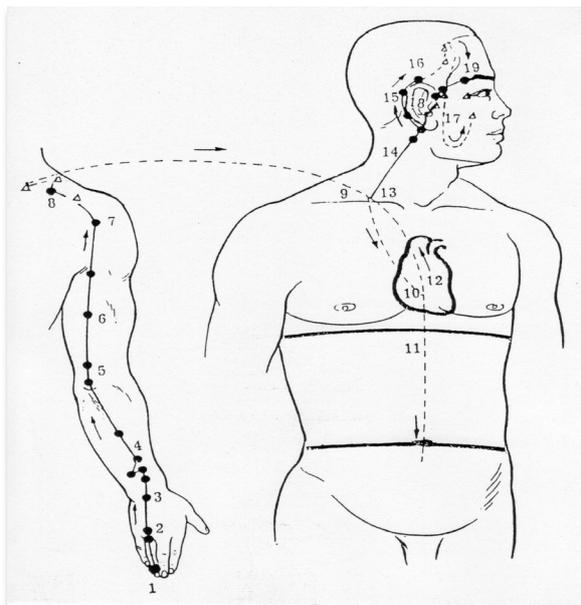
Il percorso di questo meridiano ha inizio all'angolo interno del dito anulare, segue il dorso della mano, risale la parte posteriore dell'avambraccio e del braccio, passa per la spalla risale la nuca, passa dietro l'orecchio, scende lungo la guancia e termina sotto l'orbita oculare.

La disfunzione del Triplice Riscaldatore è causata da una ridotta autostima, portando all'incapacità di aprirsi e di avere rapporti con gli altri, assumendo un atteggiamento difensivo, una capacità di adattamento ridotta: per questo la persona si presenta rigida e tesa, e non ha sufficienti opportunità per liberarsi dalle tensioni.

Dal punto di vista mentale la persona è eccessivamente ansiosa, si preoccupa del suo rapporto con gli altri per delle banalità.

A livello fisico, la sua disfunzione, si manifesta come tensione negli avambracci ed i pugni costantemente chiusi.

Altri sintomi legati alla disfunzione di questo meridiano sono: dolore alla testa, rumore nelle orecchie, eccessivo disagio al cambiamento di umidità e della temperatura, tensione ai muscoli addominali, tensione al collo con sbagliato allineamento delle vertebre cervicali.



ANALISI DELLE CORRISPONDENZE CON IL FUOCO

☯ TABELLA DELLE CORRISPONDENZE

ORGANI	CUORE INTESTINO TENUE MAESTRO DEL CUORE TRIPLICE RISCALDATORE
TRIGRAMMI	LY = FUOCO CHAN = TUONO
ANIMALI	TIGRE LIOCORNO
SENSO	GUSTO
GUSTO	AMARO
STAGIONE	ESTATE
CLIMA	CALDO
DIREZIONE	SUD
COLORE	ROSSO
ODORE	BRUCIATO
EMOZIONI POSITIVE	GIOIA
TECNICA	PUGNI e CALCI VERSO L'ALTO
ARMA	LANCIA
SUONO	RISO

COLORE: ROSSO

La parola rosso in latino è indicata con i termini “*rutilus e ruber*” che, concettualmente, significano “sangue e vita”, il rosso è infatti il simbolo del corpo, della materia.

Il rosso è il colore più caldo, è il primo colore dell'arcobaleno, è il primo colore che i neonati imparano a riconoscere ed è il primo colore a cui tutti i popoli hanno dato un nome.

Il rosso ha valenze sia positive che negative. Da un lato il rosso è il colore dell'amore, dall'altro è il colore del fuoco, e quindi può rappresentare il fuoco, il calore, l'energia e la luce. Questo colore viene associato alla forza, alla salute e alla vitalità e rappresenta il fuoco, la gioia, la festa, l'eccitazione sessuale, il sangue e le passioni violente. Il colore rosso simboleggia l'estroversione e la forza di volontà. Influenza sul battito cardiaco e sulla pressione sanguigna, stimola il nostro corpo accelerando i ritmi vitali. Il rosso rappresenta uno stato fisiologico che provoca energia, che rende loquaci, aperti, premurosi, passionali e vitali. Rafforza la volontà ed il coraggio, aumenta la forza interiore e la sicurezza di se. Aumenta lo spirito d'iniziativa in chi ha difficoltà a reagire ed a prendere decisioni, rendendo concrete le azioni ed il raggiungimento degli obiettivi.

Chi ama il rosso è una persona coraggiosa, sicura di se, spontanea, con grande forza di volontà, onesta, concreta ed estroversa. E' un ottimista, deciso, impulsivo, combattivo, competitivo, passionale, entusiasta ed autonomo. Cerca il prestigio e vuole dominare, ha bisogno di affermarsi professionalmente ed anche grazie ad un temperamento molto vivace e ad una gran voglia di agire, cerca di vivere pienamente ogni attimo facendo tutto il possibile per affermarsi ricercando una posizione di primo piano. Prende le sue decisioni senza tentennare e lavora con vigore e potenza esecutiva ed è dotato di un'intelligenza pratica e spirito di sacrificio.

E' consigliabile utilizzare l'energia del rosso quando si deve affrontare una giornata particolarmente impegnativa o faticosa, o quando ci si sente scarichi. Il colore rosso fornisce l'energia della terra e sostiene tutte le altre energie, offrendo il supporto necessario che ci permette di affrontare qualsiasi situazione. Ogni nuova impresa ha assoluto bisogno della vitalità del rosso.

E' utile utilizzare il rosso quando si ha carenza di energia fisica, stanchezza, anemia, reumatismi, artriti, lombaggini, raffreddore senza febbre, mal di gola, tosse cronica, asma, contrazioni muscolari, intestino pigro, infezioni batteriche e virali, ferite infette, impotenza. È utile nel periodo di convalescenza dopo malattie debilitanti ed è utilissimo per trattare paralisi parziali e totali.

Uno squilibrio nel Fuoco si può notare sul viso come una sfumatura rossa, così come la presenza di un colorito cinereo, può rappresentare uno squilibrio nell'Elemento del Fuoco. Uno squilibrio nel Fuoco può essere rappresentato anche da una tendenza ad arrossire facilmente poiché il Cuore risponde troppo prontamente agli stimoli emotivi, oppure si può notare una leggera, ma costante, sfumatura rosata attorno agli occhi o alla bocca.

STAGIONE: ESTATE / SUD

L'estate è la stagione più calda dell'anno, stagione della luce, del calore e del sole.

In estate si adempie alle promesse fatte dalla primavera. È la stagione nella quale lo Yang raggiunge il massimo della sua espressione e della sua manifestazione. L'estate è il periodo della crescita rigogliosa, il respiro del Cielo e della Terra si uniscono e sono benefici; tutto è in fiore e comincia a portare frutti.

L'estate si associa facilmente alla direzione Sud, che nel nostro immaginario rappresenta il caldo, il sole, la gioia.

L'Energia Yang, durante l'Estate, raggiunge il suo apice anche dentro il nostro corpo, aumentando la nostra voglia di fare, uscire, agire e comunicare. Questa gioia non deve però portarci ad uno sperpero eccessivo delle nostre energie, che sarebbero difficilmente recuperabili durante l'autunno.

Uno squilibrio nel Fuoco, in questa stagione, potrebbe manifestarsi come incapacità di terminare quel che si comincia, perdita di sensibilità, con senso di malessere generale in cui non si riesce a combinare nulla. Coloro che hanno una disarmonia nell' Elemento Fuoco si dovrebbero riparare molto dal calore dell'estate, che potrebbe risultare, per loro, troppo eccessivo.

ORE DEL GIORNO

I tempi di massima attività del Cuore e dell'Intestino tenue sono attorno a mezzogiorno: più precisamente il Cuore è nel sua massima attività tra le 11 e le 13 (ore di minima attività tra le 23 e l'1), mentre tra le 13 e le 15 colui che si trova all'apice della sua energia è l'Intestino tenue, che invece troviamo a riposo tra l'1 e le 3; mentre Pericardio e Triplice riscaldatore lavorano maggiormente nella prima parte della serata: tra le 19 e le 21 è il Pericardio ad essere all'apice della sua attività (riposandosi tra le 7 e le 9), seguita da quella del Triplice riscaldatore tra le 21 e le 23 che si riposa tra le 9 e le 11.

☯ IL FUOCO NEGLI AMBIENTI IN CUI VIVIAMO

Secondo il Feng Shui (filosofia di cui ho parlato sopra), la CUCINA è l'ambiente della casa dedicato, per eccezione, agli elementi Fuoco e Acqua, elementi opposti legati tra loro da un legame di distruzione sui quali il Legno e la Terra fungono da elementi di controllo.

Il Fuoco in cucina è rappresentato dai fornelli e dal forno.



La cucina è un luogo importante per i Cinesi, è il luogo dove si preparano i cibi che danno vigore e salute; il cibo è energia e la sua preparazione è un rito importante.

I consigli Feng Shui per creare la giusta energia in cucina sono:

Posizionare i fuochi verso Sud ed in modo che la persona che cucina non dia le spalle alla porta; se non è possibile il consiglio è di collocare vicino al piano cottura uno specchio, o una superficie riflettente. La cucina deve essere bene illuminata e areata. Ove è possibile si devono tenere lontani i fornelli (elemento fuoco), dal lavandino e frigorifero (elemento acqua). Se questo non dovesse essere possibile si consiglia di separare Acqua e Fuoco con degli elementi di Legno (materiale che funge da elemento di controllo sul rapporto distruttivo tra Acqua e Fuoco).

Se ci allontaniamo dalla Cucina e passiamo ad un altro ambiente della casa troviamo, ad esempio, che una scrivania posizionata a Sud (direzione legata al Fuoco) favorisce la voglia di fare e la crescita fisica, favorendo i riconoscimenti pubblici e l'avanzamento professionale; è adatta per attività legate alla pubblicità, allo spettacolo ed alle relazioni pubbliche.

In ambito lavorativo l'energia Fuoco, stimolante sia per il corpo che per la mente, a lungo andare può affaticare colui che lavoro stabilmente nella sua direzione (Sud). L'orientamento a Sud è quindi indicato per attività dinamiche che non prevedono una posizione fissa alla scrivania, o per quelle attività legate all'uso di creatività e comunicazione quale l'ufficio di un Art Designe.

GUSTO: AMARO

ELEMENTO	SAPORE
LEGNO	ACIDO
FUOCO	AMARO
TERRA	DOLCE
METTALLO	PICCANTE
ACQUA	SALATO

Questa tabella ci aiuta a capire perché secondo la Medicina Tradizionale Cinese ogni alimento che mangiamo provoca una reazione all'interno del nostro corpo. E anche perché con un'alimentazione di buona qualità è possibile restare in forma, rimanere allegri e sentirsi liberi.

Gli alimenti dell'Elemento Fuoco hanno un gusto amaro. Ne fanno parte, per esempio, i carciofi, le insalate verdi, la segale, il pompelmo, la curcuma ed il papavero. Una delle qualità del gusto amaro è che porta l'Energia verso il basso. In caso di un lavoro mentale particolarmente impegnativo – quando tutta l'Energia è concentrata nella testa – alimenti amari rinfrescanti come il radicchio, la cicoria o il succo d'uva rosso possono dare sollievo.

Rinfrescano il Cuore e creano preziosi liquidi corporei. Per contro, alimenti amari riscaldanti – come il caffè, il cacao, il vino rosso, il rosmarino, timo ed origano – tendono ad asciugare il corpo. Sono ottimi

in caso di tempo umido perché creano uno scudo contro l'eccesso di umidità.

Inoltre gli alimenti dell' Elemento Fuoco hanno un effetto antinfiammatorio e disintossicante, ma se consumati senza moderazione comportano secchezza e stitichezza.

L'utilizzo di alimenti legati all' Elemento Fuoco sono particolarmente indicati per persone che hanno la tendenza ad ingrassare e che sono di natura acquosa (occhi acquosi, palmo delle mani e piante del piede umidi, ecc...).

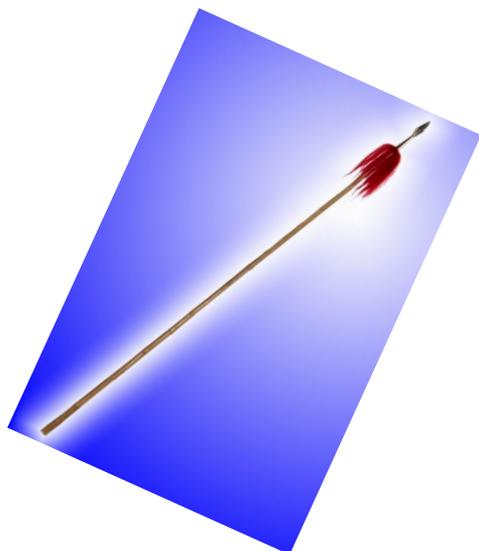
Il gusto amaro deve essere integrato nella dieta di una persona per bilanciare gli altri gusti; Una persona che ha uno squilibrio nell' Elemento Fuoco potrebbe essere propensa a consumare maggiormente gli alimenti amari.

ARMA: LA LANCIA

La lancia è un'arma la cui storia ha inizio nell'Età della pietra, quando i primi uomini legarono ad un lungo manico di legno un coltello di selce ed ottennero la prima forma di lancia a noi nota. Nata come strumento di caccia, è stata impiegata fin da principio come arma prima della supremazia delle armi da fuoco, passando dai cacciatori preistorici agli opliti dell'Antica Grecia fino ai picchieri dell'età moderna.

L'arte militare della lancia si sviluppò in Giappone alla fine dell'VIII secolo con la nascita della classe dei samurai. Il samurai Yoshinari Genbei Nakayama, insieme ai guerrieri del Clan Hikone, studiò ed elaborò questa disciplina fino a livelli eccelsi e fondò la scuola del Fuden Ryu. Il clan dei guerrieri medioevali di Owari e Sendai usarono largamente le tecniche e la tattica militare basata sulla scuola Fuden. L'arma d'asta tipica della fanteria era costituita da una lama dritta con punta e due tagli innestata su un'asta in legno tramite un

codolo della lama. La lunghezza di lama e asta variavano in base al



modello e all'utilizzo (dai due metri fino ad oltre tre metri). La lancia (mai scagliata verso il nemico come erano soliti fare gli eserciti antichi occidentali) colpiva prevalentemente di punta; il guerriero si esercitava ad eseguire attacchi ripetuti in cui la lancia, tenuta saldamente con la mano destra (arretrata rispetto la sinistra), scorreva all'interno della mano sinistra

a produrre un affondo di temibile efficacia.

La lancia è molto simile al bastone sia nella forma che alle tecniche di utilizzo; è costituita da un manico, in genere di legno, di lunghezza variabile dal metro ai 6 metri. Al manico è collegata una punta di pietra o metallo, avente forma triangolare o a losanga, e quello che la differenzia dal bastone, è la presenza di un “ciuffo” a forma di coda di cavallo che nell’antichità serviva a non far scorrere il sangue dell’avversario sul bastone e a disorientarlo con movimenti veloci.

La lancia, a differenza del bastone, è un ‘arma adatta sia all’atto diretto dell’avversario (anche in situazioni di mischia) sia al lancio.

☯ EMOZIONI POSITIVE: GIOIA / RISO

È l’emozione del Cuore, calma la Mente e rilassa.

La gioia è un’emozione piacevole di alta intensità che proviamo quando crediamo, con certezza, che uno scopo per noi molto importante sia stato realizzato. Tuttavia, l’emozione della gioia non è mai un’emozione pura, ma è sempre turbata da un oscuro timore di perderla: nel momento in cui stringiamo in mano l’oggetto agognato, ne percepiamo la precarietà e la transitorietà. La gioia è infatti molto friabile,

impalpabile, delicata: si effonde facilmente, ma altrettanto facilmente può vanificarsi.

La gioia è anche un antidoto contro la depressione: chi prova l'emozione della gioia riesce con maggiore facilità a superare la paura, la vergogna e lo sconforto; ne consegue che, cercando di ridurre al minimo l'importanza che attribuiamo a questi sentimenti, aumenterà la nostra capacità di provare la gioia e dunque di superare uno stato depressivo. L'emozione della gioia trasforma infatti immediatamente il modo di comportarsi di una persona: il primo cambiamento è nell'espressione facciale, che è una delle espressioni più facili da decodificare e da riprodurre. La gioia inoltre si esprime attraverso il sorriso e il riso.

Il sorriso è il risultato della contrazione di alcuni muscoli del volto per cui si ha uno stiramento delle labbra, gli angoli della bocca si sollevano ma senza mettere in evidenza i denti, gli occhi si illuminano. L'effetto è quello delle rughette intorno all'occhio definite "zampe di gallina", che si aprono a ventaglio a partire dagli angoli esterni degli occhi.

Una ricerca scientifica ha dimostrato che la risata allegra ha un impatto reale sui sistemi respiratorio, cardiovascolare, sul sistema nervoso centrale, quello muscolo - scheletrico, endocrino ed immunitario. L'efficacia della risata risiede nello stimolo che innesca una serie di processi salutari. Il sistema respiratorio migliora per l'apporto di una maggiore quantità d'aria ai polmoni ed il favorire di quella residua che si accumula con la respirazione ordinaria. La muscolatura del torace e degli arti superiori si contrae e si rilascia rivelandosi una vera e propria ginnastica addominale che migliora le funzioni di stomaco, fegato ed intestino. La narici, dilatandosi, permettono un aumento dell'afflusso d'aria che pulisce le fosse nasali prevenendo le forme da raffreddamento. Inoltre sul versante ormonale ridere stimola la produzione di adrenalina e dopo manina. Lo scoppio di una risata aumenta temporaneamente il battito cardiaco per poi tornare ad un

ritmo più tranquillo insieme a quello respiratorio, con un rilassamento muscolare.

Agli aspetti fisiologici si aggiungono quelli psicologici: ridere comporta un miglioramento dello stato di benessere; ridere aiuta a vedere la vita in modo positivo e incoraggia il superamento di momenti di crisi dell'esistenza. Lo scoppio di una risata risveglia la componente inconscia di un soggetto, andando a sostituire l'ordine mentale con un atto liberatorio che rimescola e poi ricompone in un ordine nuovo, cose, persone, significati ed effetti. La risata permette di lasciarsi andare e lasciar fluire lo scorrere delle emozioni annullando per un momento la razionalità ed il controllo che a volte prendo il sopravvento sulla spontaneità.

Sul piano cognitivo, la gioia riesce ad ottimizzare l'apprendimento e la memoria, mentre non aiuta particolarmente nei processi di valutazione, in quanto porta a sopravvalutare i risultati positivi e a sottovalutare gli errori e i risultati negativi. Le persone gioiose e allegre osano più degli altri, prendendo a volte decisioni azzardate ed imprecise. Fra l'altro, quando si è in questo stato d'animo positivo, si tende ad evitare le persone deprimenti e noiose e a disinteressarsi delle informazioni negative, il che non è sempre funzionale al raggiungimento dei propri obiettivi.

Sul piano comportamentale, poiché una persona che prova gioia riesce ad apprezzare meglio il mondo intorno a sé, le modifiche legate al buonumore possono apparire vistose: chi prova gioia tende ad aprirsi agli altri, ad intraprendere senza paura attività impegnative, a fare donazioni, ad essere più disponibile nei confronti degli altri. Questo osare più degli altri però potrebbe in certi casi, come si è detto, risultare controproducente

IL FUOCO NELLE FORME DEL VIET TAI CHI

In questa parte della tesi verranno esaminate le forme studiate dagli allievi di Viet Tai Chi nei primi quattro anni di pratica cercando di trovare i punti che richiamano l'Elemento Fuoco.

L'analisi verrà effettuata esaminando:

- Meridiani e punti energetici stimolati;
- Poema delle varie forme;
- Animali;
- Direzione
- Tecnica

Pensando a come iniziare questa analisi del Fuoco nel VTC, mi sono trovata e a riflettere che, in realtà il Fuoco, visto nella sua caratteristica di crescita / espansione è un po' l'ossatura del VTC in quanto, praticare questa disciplina, significa iniziare un percorso di crescita personale di espansione che non possono e soprattutto non devono essere nascoste, anzi bisogna cercare di farle venir fuori il più possibile. In altre parole, quando un allievo si avvicina per la prima volta al VTC è sempre un disagio, esegue dei movimenti un po' bruttini, non proprio fatti bene; un po' alla volta, con la continua pratica, questi movimenti migliorano sempre di più, anche se non diventeranno mai perfetti, comunque c'è un percorso di crescita, di espansione. Anche quando un allievo diventa istruttore non finisce di mai di migliorare le proprie tecniche e le proprie conoscenze: il percorso di crescita continua.

Inoltre, in ciascuna forma di Viet Tai Chi possiamo trovare l'Elemento Fuoco per il solo fatto che tutte le forme iniziano con il praticante rivolto verso Sud; e quasi tutte hanno movimenti in cui si avanza.

☯ LUC DIEU – I 6 MOVIMENTI MERAVIGLIOSI

Questa forma attiva un circuito energetico completo perchè stimola tutti i meridiani principali, ed in particolar modo quelli legati all' Elemento Fuoco che in momenti diversi vengono stimolati tutti e quattro:

- Movimento 2 – GIRARE LA RUOTA: Cuore
- Movimento 3 – OSSERVARE L'UNIVERSO: Intestino Tenue
- Movimento 4 – LA PAZIENZA DELL' ELEFANTE BIANCO: Intestino Tenue
- MOVIMENTO 5 – IL VOLO DEL GABBIANO: Maestro del Cuore
- MOVIMENTO 6 – UN CUORE SENZA PAURA: Triplice Riscaldatore

POEMA: “un CUORE senza paura” con il quale si indica che solamente un cuore privo di emozioni negative come l'odio (sentimento negativo del Fuoco), la paura, il risentimento, può permettere all'uomo di vivere sereno.

☯ KIEM LONG – IL DRAGO VIRTUOSO

ENERGIA:

- Movimento 1 – IL PENSIERO E' MAESTRO DEL MONDO FENOMENICO ESTERIORE: Intestino Tenue
- Movimento 2 – L'UOMO CHE MEDITA E' FORTE COME LA MONTAGNA: Intestino Tenue (respirazione “il corpo d'acciaio”)
- Movimento 3 – L' UOMO VERO CONSERVA IL CUORE LIBERO DALL'ASTIO: meridiano del Maestro del Cuore (nel secondo inchino si tocca con indice e medio – MC – la caviglia, prima internamente poi nella parte esterna)

- Movimento 4 – IL BUON COMBATTENTE SI SCEGLIE BRAVI COMPAGNI: Maestro del Cuore

POEMA: “ l’uomo vero conserva il CUORE libero dall’astio”: l’uomo per poter essere felice, tranquillo, non deve portare dentro di sé astio, rancore verso gli altri o verso delle situazioni particolari;

“ il buon combattente si sceglie bravi compagni”:

☯ DAI LAO – LA FORMA DELLA LONGEVITA’

ENERGIA:

questa forma è molto attiva nel far lavorare l’Energia presente nel nostro organismo. A movimenti di concentrazione dell’Energia, seguono movimenti in cui questa viene distribuita lungo il corpo e fatta circolare attraverso tutti i meridiani.

Fin dall’inizio prendiamo l’ Energia dall’ Universo, la coltiviamo e la trasmettiamo, tramite le mani, nei movimenti della forma grazie anche all’alternarsi di ispirazioni ed espirazioni.

Nel DAI LAO , utilizzando moltissimo i palmi delle mani, viene stimolato soprattutto il Meridiano del Cuore; meridiano che ritroviamo stimolato anche nel punto MC9 (dito medio)corrispondente al movimento “TESSERE” .

☯ VAN BA – NUVOLE ED ONDE

ENERGIA:

In questa forma vengono stimolati principalmente i Meridiani dell’ Intestino Tenue, del Cuore e del Maestro del Cuore.

Il tratto maggiormente interessato del Meridiano dell’ Intestino Tenue è quello lungo il dorso esterno della mano, quello che corre lungo la parte esterna del dito mignolo; Il Maestro del Cuore viene stimolato

principalmente nel punto MC8 – al centro del palmo della mano; anche per il Cuore il punto maggiormente stimolato è il C8 e C9 ovvero rispettivamente quello che si trova nel palmo della mano e quello all'interno dell'unghia del dito anulare.

In particolare il Meridiano del Maestro del Cuore viene toccato nel punto MC3 – parte interna del gomito – nel movimento IL VOLO DEL GABBIANO; mentre l' Intestino tenue viene esortato attraverso un contatto diretto con i punti del dorso esterno della mano nel Movimento IL CALCIO DEL SERPENTE.

☯ BAT KHI – LE 8 ENERGIE DELL' ESTREMO SUD

ENERGIA:

Anche in questa forma i meridiani legati all' Elemento Fuoco vengono stimolati numerose volte, in particolare:

- Movimento 2 – 5 – INCHINANDOSI DAVANTI LA SACRA FONTANA: Maestro del Cuore – MC 7 (polso interno); Cuore ed Intestino tenue (quando le mani, prima la destra e poi la sinistra, stimolano il meridiano della Milza nella parte interna del ginocchio);
- Movimento LA PALMA D' ACCIAIO DELL'ELEFANTE BIANCO: intestino tenue – nella parte esterna del dito mignolo;
- Movimento LA DOPPIA SCIABOLA DEL COBRA: Maestro del Cuore;
- Movimento MEDITARE, RITROVARE IL PUNTO: Maestro del Cuore (nel secondo inchino tocco con medio ed anulare la parte interna ed esterna della caviglia).

DIREZIONE:

in questa forma, per la prima volta, il praticante di VTC si trova più volte in direzioni diverse: si mantiene la direzione Sud in apertura e

chiusura; durante l'esecuzione della forma ci troviamo in posizione Sud nei movimenti:

- ✓ Inchinandosi davanti la sacra fontana;
- ✓ La palma d'acciaio dell'elefante bianco;
- ✓ La doppia sciabola del cobra;
- ✓ Scendere nel profondo del mare a cercare la perla – inchino verso il piede destro;
- ✓ Meditare, ritrovare il punto.

☯ BAT MA TAN – LE 8 POSIZIONI DEL CAVALLO

ENERGIA:

- Movimento VOLTEGGIO E CAMBIO DI DIREZIONE: Intestino tenue;
- movimento L'ARCERE A CAVALLO: quando facciamo l' elsa tocchiamo il punto MC7 del Maestro del cuore
- movimento POSIZIONE DEL CAVALIERE: Maestro del Cuore, Cuore;

DIREZIONI:

Anche in questa forma si cambia direzione; ci troviamo nella direzione del Fuoco, ovvero il Sud in apertura e chiusura e durante l'esecuzione della forma, il praticante si trova rivolto verso Sud nei seguenti momenti:

- ✓ posizione del cavaliere
- ✓ volteggio e cambio di direzione

☯ TINH MAT – L'ESSENZA NASCOSTA

ENERGIA:

Questa è una forma che ci aiuta ad esemplificare i movimenti che stimolano ogni meridiano. Ad ogni movimento corrispondono dei meridiani, circuiti energetici, punti notevoli, stimolati dal movimento stesso.

- ✓ Movimento 1 – LA PURIFICAZIONE: Intestino Tenue
- ✓ Movimento 5 – L'UCCELLO NOBILE IN CIMA ALLA MONTAGNA: Maestro del Cuore
- ✓ Movimento 6 – IL CUORE LIBERO: Cuore, Maestro del Cuore
- ✓ Movimento 9 – IL TRIPLICE RISCALDATORE TI AIUTA: Triplice riscaldatore
- ✓ Movimento 10 – IL CORAGGIO ANNIETA LA STUPIDITA': Maestro del Cuore (nel punto del polso nel momento in cui si fa l'elsa)
- ✓ Movimento 18 – LA TRASMISSIONE MENTALE: Cuore, Maestro del Cuore
- ✓ Movimento 22 – LA PAZIENZA DELL'ACQUILA: Cuore

Ricordo come tutte le volte che vengono utilizzati i palmi delle mani, ad esempio, nel movimento "Osservare l' Universo", si stimola i Meridiani del Cuore e del Maestro del Cuore.

POEMA:

- ✓ La purificazione dell' INTESTINO TENUE
- ✓ Il CUORE libero: troviamo l'Elemento Fuoco, oltre come riferimento all'organo / meridiano, anche per il suo significato – un Cuore libero dalla paura, dall' astio, dall' odio, dall' ansia è un Cuore sano, che fa vivere meglio l' individuo, più a lungo.
- ✓ Il TRIPLICE RISCALDATORE ti aiuta
- ✓ Il CALCIO diretto uccide l'avidità

DIREZIONI:

la forma si apre e si chiude a Sud; il praticante si trova rivolto verso Sud anche nei seguenti movimenti:

- ✓ La purificazione
- ✓ Il viaggiatore ha cura dei suoi reni
- ✓ L'uccello nobile in cima alla montagna
- ✓ Occorre pazienza per ricevere il sigillo mentale
- ✓ Il nobile uccello scopre la verità
- ✓ La conoscenza diretta
- ✓ La trasmissione mentale
- ✓ Conservare il sigillo mentale – da qua in poi si è sempre rivolti verso Sud.

TECNICHE:

- ✓ Movimento 14 – il colpo diretto sconfigge l'ignoranza
- ✓ Movimento 20 – il calcio diretto uccide l'avidità

☯ LOI HO – LA TIGRE DI TUONO

Questa è la forma dedicata all'animale associato all'Elemento Fuoco: la TIGRE.

ENERGIA:

Questa è una forma dinamica, nella quale si respira con il ventre, con un movimento energico. La corretta respirazione e il fluire gestuale sono in sincronia tra loro, vengono sollecitati ed aperti i centri vitali del corpo ed i suoi meridiani, questo fa sì che l'Energia vitale presente in ciascuno di noi fluisca libera.

Nel Loi Ho, il meridiano legato all'elemento Fuoco che viene maggiormente stimolato è quello del Maestro del Cuore, in quanto

questo Meridiano si stimola ogni volta che serriamo le mani nella tecnica del pugno.

POEMA:

il poema di questa forma è ricco di riferimenti all' Elemento del Fuoco: per lo più per motivi di riferimento all' animale della Tigre.

- ✓ Vecchia TIGRE in guardia
- ✓ La TIGRE celeste esce dalla tana
- ✓ La TIGRE di TUONO (trigramma legato all' Elemento Fuoco) abbatte la foresta
- ✓ La TIGRE combattente protegge

DIREZIONE:

Nel Loi Ho la direzione verso Sud si mantiene, oltre che in apertura e chiusura, soltanto nella prima parte della forma ed i corrispondenza dei seguenti animali:

- ✓ Serpente
- ✓ Leopardo
- ✓ Orso

Tutte le altre posizioni vengono eseguite a 45 gradi.

PHI DIEU – LA FORMA DEL FALCO

ENERGIA

Nel Phi Dieu, l'articolazione dei polsi ed i movimenti circolari delle braccia, nonché l'utilizzo di punta delle dita, taglio della mano e gomito quali punti di contatto preferenziali, stimolano principalmente i meridiani legati all' Elemento Fuoco.

In particolare si stimolano:

- ✓ Intestino Tenue: tutte le volte che facciamo pressione nella parte esterna del gomito (ad esempio nei movimenti: la fenice prepara

le ali per colpire l'avversario, il pellicano blocca l'avversario, il Chim Chich tira le frecce) o nei movimenti in cui la mano è di taglio (ad esempio: la fenice scende nell'acqua, la sciabola del cielo colpisce la terra, la fenice va in fondo al mare);

- ✓ Maestro del Cuore in tutti i movimenti in cui c'è una particolare pressione del palmo della mano: ad esempio la fenice apre il combattimento con una lunga lama, la fenice richiama le truppe per proteggersi, esplosione dell' energia, l'attacco della fenice, osservare l'universo;
- ✓ Triplice riscaldatore nei movimenti di punta delle mani: ad esempio la fenice scende nell'acqua, la fenice richiama le truppe per proteggersi, la sciabola del cielo colpisce la terra, esplosione dell' energia.

DIREZIONE:

la posizione verso Sud, oltre che in apertura e chiusura, si mantiene nei seguenti movimenti:

- ✓ La fenice scende nell'acqua
- ✓ La fenice si coltiva e raccoglie le ali
- ✓ La fenice guarda lontano
- ✓ La fenice si volge verso l'alto
- ✓ La fenice va in fondo al mare
- ✓ Osservare l'universo
- ✓ L'attacco della fenice
- ✓ Il sigillo

La posizione sud nei movimenti appena esposti si tiene sia durante la prima che la seconda parte della forma.

☯ KHAI MON – APRIRE LA PORTA

ENERGIA

Questa forma è collegata profondamente con la teoria del Bat Quai o delle 8 direzioni; a ciascuna direzione è collegato un preciso animale che a sua volta si collega ad uno dei cinque Elementi.

È una forma molto energica e ogni meridiano ha collegato ad esso i meridiani che vengono stimolati, in particolare, durante la sua esecuzione.

I meridiani legati al Fuoco vengono, per tanto stimolati, in particolare modo, quando il praticante esegue il Liocorno e la Tigre.

Inoltre, il meridiano del Maestro del Cuore viene stimolato in tutte le respirazioni e nella posizione dell'elsa nel cambio di direzione; quello dell'Intestino Tenue in tutte le posizioni di gomito come ad esempio la Gru azzurra si alza in volo oppure la fenice bianca dalle ali celesti.

ANIMALI:

- ✓ Liocorno - Est
- ✓ Tigre – nord, Nord – Est, Sud Ovest

DIREZIONI:

oltre che durante l'apertura e chiusura della forma, il praticante si trova a Sud quando fa il drago.

POEMA:

- ✓ Il LIOCORNO si concentra
- ✓ La TIGRE nera del TUONO

INSEGNARE L'ELEMENTO FUOCO

In questa sezione della tesi, vorrei suggerire a coloro che si prestano all'insegnamento del Viet Tai Chi, alcuni esercizi che possono facilitare i propri allievi a conoscere l'Elemento del Fuoco.

Per scrivere questa parte, ho svolto una ricerca accurata, con l'aiuto della mia Maestra Anna Campo, attraverso gli archivi storici del Viet tai chi, e facendomi aiutare da Internet.

Mi sono accorta che esistono numerosi esercizi che aiutano a stimolare i Meridiani, alcuni semplici altri più complessi. Solitamente gli esercizi tendono ad essere completi, nel senso che non si concentrano nella stimolazione solamente di alcuni canali energetici, ma rifacendosi al principio della MTC, per il quale l'uomo è un essere complesso di situazioni dinamiche, cercando di lavorare su tutti i meridiani in modo tale che il corpo ne giovi un beneficio più completo possibile.

In questa occasione non mi è stato possibile riuscire a studiare tutte le varie possibilità di cui sono venuta a conoscenza, per tanto di alcune ve ne accenno solamente, mentre su altre mi soffermo a spiegarne l'esecuzione.

Innanzitutto, possiamo trovare esercizi non solamente strettamente legati al mondo Viet Tai Chi, ma anche, ad esempio, nel Mondo QUI GONG dal quale arriva un esercizio molto complesso, e conosciuto anche nella nostra disciplina, chiamato LE 8 PEZZE DI SETA.

Questo esercizio ha una storia lunga almeno 1000 anni ed è stato perfezionato nel corso della storia, perché potesse rappresentare una terapia completa. E' adatta per stirare i meridiani e sbloccare tutti i percorsi dell'energia (qi) all'interno dell'organismo umano. Equilibra l'energia in tutti gli organi interni ed elimina ogni tipo di tensione nervosa o emotiva. Può essere praticata in modi differenti, a seconda dello scopo che ci si prefigge, marziale o terapeutico, o a seconda del tipo di praticante (bambino, anziano, sano o malato). Gli esercizi che la

compongono possono essere fatti uno per volta o tutti insieme, uno di seguito all'altro separatamente, o uniti in un'unica sequenza. Qui li analizziamo singolarmente per poterli meglio comprendere dal punto di vista terapeutico e funzionale.

Di seguito faccio un semplice elenco dei singoli esercizi che compongono "le 8 pezze di seta":

- ☯ Le 2 mani sostengono il cielo regolando il Triplice riscaldatore
- ☯ Aprire l'arco a sinistra e a destra per mirare al bersaglio
- ☯ Armonizzare milza e stomaco con lo stiramento singolo
- ☯ I 5 sforzi e le 7 ferite guardano indietro
- ☯ Girare la testa ed ondeggiare indietro per rimuovere il fuoco dal Cuore
- ☯ Le 2 mani afferrano i piedi tirando reni e bacino
- ☯ Pugni stretti e sguardo feroce aumentano la forza fisica
- ☯ Con la schiena circolare saltellando per eliminare tutte le malattie

Nella ricerca nel web ho scovato anche un video (Youtube – stretching meridiano cuore / intestino tenue) di un'associazione sportiva di treviso che stimola solo i Meridiani collegati all' Elemento Fuoco. Consiste in una serie di 4 / 5 esercizi, alcuni da eseguire in posizione eretta, altri sono da fare stando seduti. Sono studiati per cercare di riequilibrare una presenza eccessiva di Fuoco, infatti viene consigliato di eseguire questi esercizi soprattutto in estate per cercare di abbassare il calore (Fuoco) presente nel nostro corpo, in modo da riuscire a vivere meglio.

Adesso passo agli esercizi spiegati nel loro modo in cui dovrebbero venire eseguiti per essere funzionali sia all'insegnamento, sia al beneficio che ne possono portare.

Ho pensato di spiegare inizialmente due esercizi che collegano tra loro tutti gli Elementi, per poi passare ad altri due esercizi dedicati agli animali collegati all' Elemento Fuoco.

☯ IL FUOCO NEI 5 ELEMENTI

Il primo esercizio cerca di avvicinare gli allievi alle tecniche di pugno e allo stesso tempo alla teoria dei 5 elementi, può essere utile abbinare 5 tra le tecniche di pugno ai 5 elementi seguendo questi criteri:

PUGNI E CINQUE ELEMENTI



L'ACQUA SCENDE:
PUGNO VERSO IL BASSO



IL FUOCO SALE:
PUGNO VERSO L'ALTO
(montante)





IL LEGNO CIRCONDA:
PUGNO CIRCOLARE
(gancio)

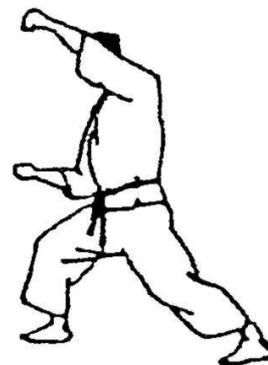


OI - TSUKI

LA TERRA E' ORIZZONTALE:
PUGNO DIRETTO



IL METALLO COLPISCE DI LATO:
PUGNO LATERALE ALTO O
BASSO



Si può iniziare facendo ripetere queste caratteristiche associate a ogni pugno per un certo numero di volte (5-10) e poi passare a ripeterli prima in un ordine casuale e poi nell'ordine associato al ciclo di controllo e al ciclo di generazione, partendo dalla terra e finendo con la terra.

Esempio pratico di come insegnare l' esercizio:

IMPARIAMO I PUGNI

domanda: l'acqua?

Risposta: scende!

Pugno verso il basso sinistro e destro

domanda: il fuoco?

Risposta: sale!

Pugno verso l'alto sinistro e destro

domanda: la terra?

Risposta: è orizzontale!

Pugno diretto sinistro e destro

domanda: il legno?

Risposta: circonda!

Pugno circolare sinistro e destro

domanda: il metallo?

Risposta: colpisce di lato!

Pugno laterale sinistro e destro

POI SI PASSA AL CICLO DI GENERAZIONE:

☯ Dalla terra si estrae...?

Metallo! E pugni laterali

☯ Il metallo sciogliendo arricchisce...?

L'acqua! E pugni verso il basso

☯ L'acqua nutre il...?

Legno! E pugni circolari

☯ Il legno alimenta...?

Il fuoco! E pugni verso l'alto

☯ Il fuoco con le ceneri arricchisce...?

La terra! E pugni diretti

POI SI PASSA AL CICLO DI CONTROLLO:

☯ la terra controlla...?

L'acqua! E pugni verso il basso

☯ L'acqua controlla...?

Il fuoco! E pugni verso l'alto

☯ Il fuoco piega...?

Il metallo! E pugni laterali

☯ Il metallo taglia...?

Il legno! E pugni circolari

☯ Il legno sfrutta...?

La terra! E pugni diretti

LO STRETCHING DEI MERIDIANI

Di seguito illustro una serie di esercizi (6) di stiramento dei meridiani energetici collegati ai 5 elementi, il cui scopo principale è di mantenere fluido lo scorrimento energetico nel meridiano e di distribuire l'energia sbloccando le stasi energetiche. Potrebbe essere inteso come un momento di riflessione su se stessi per dare nuova spinta vitale e rinnovare la propria energia. Sono 6 esercizi di stretching, ed ogni stretching comprende una coppia dei dodici meridiani energetici che equivalgono agli elementi sui quali si basa la medicina tradizionale cinese: Metallo, Terra, Fuoco, Acqua, Legno.

Gli esercizi eseguiti in modo costante migliorano lo stato generale psico-fisico di conseguenza le risposte dell'organismo allo stress.

L'aria deve essere espirata molto lentamente dopo ogni inspirazione per favorire un allungamento lento e rilassato. Generalmente è difficile potersi rilassare in una posizione allungata con il solo aiuto del pensiero. Ma se si immagina che l'aria viene liberata mentre si espira lentamente, si sarà in grado di sentire il corpo rilassarsi a poco a poco. Quando si inspira, si dovrebbe essere in grado di sentire le linee dei meridiani espandersi ancora di più dopo aver raggiunto il rilassamento completo. Si avvertirà nuovamente l'estensione svilupparsi lungo le stesse linee. Espirare lentamente ancora una volta e percepire un senso di rilassatezza che si sviluppa mentre l'aria viene buttata fuori.

Il punto principale negli esercizi non è di sforzare l'allungamento, ma permettere all'allungamento di prendere forma a poco a poco ogni volta che si espira.



Iniziamo la serie di esercizi con un saluto

VASO CONCEZIONE / VASO GOVERNATORE



Si parte dalla posizione eretta con i piedi ben appoggiati a terra e la colonna vertebrale ben allineata:

immaginare di allungarsi nelle due direzioni, piedi verso la terra e testa verso il cielo.

Inspirare ed espirare lentamente; iniziare ad inarcare la schiena protraendo il ventre in avanti, espandendo il torace e portando la testa indietro facendo attenzione a non stressare troppo le vertebre cervicali.

Appoggiare quindi le mani sui lombi per sostenere la schiena durante l'esercizio.



A questo punto possiamo lentamente ritornare alla posizione eretta ed iniziare l'esercizio complementare quello cioè dell'allungamento del meridiano Yang "Vaso Governatore".

Flettere quindi la schiena in avanti cercando per quanto possibile di portare la testa in mezzo alle gambe

Le braccia avvolgono le cosce per aiutare la schiena a mantenere la posizione senza contrarsi.

Nel fare l'esercizio immaginare il ventre che spinge la schiena portandola ad inarcarsi

sempre più.

MERIDIANO POLMONI / INTESTINO CRASSO (METALLO)



Questo esercizio regola la funzione respiratoria, liberando l'energia (qi) bloccata del respiro

Posizione iniziale: eretta, piedi paralleli (distanti fra loro la stessa ampiezza delle spalle o delle anche).

Gambe distese, ma con le ginocchia morbide; non bloccate. Braccia tese dietro la schiena; Inspirare profondamente inarcando la schiena e spingendo indietro la testa.

Espirando piegare il tronco in avanti e lasciarlo cadere rilassato, avvicinandolo il più possibile alle gambe. Stendere le braccia all'indietro puntando gli indici verso il soffitto.

Respirare profondamente 2-3 volte in questa posizione e poi piegare leggermente le ginocchia; risalire espirando e tornare in posizione eretta.

MERIDIANO STOMACO / MILZA-PANCREAS (TERRA)



Posizione iniziale: seduti sui talloni.

Inspirare profondamente ed espirando:

- 1) portare le mani a terra dietro la schiena,
- 2) poi piegare le braccia e appoggiare i gomiti a terra;
- 3) infine lentamente abbassare ancora il tronco indietro fino a toccare terra con le spalle e la testa.

Se il praticante riesce: stendere le braccia oltre la testa e rimanere in posizione il tempo di 2-3 respirazioni profonde.

E' importante tenere sempre le ginocchia divaricate solo alla stessa ampiezza delle anche e non di più; e non sollevarle mai da terra.

Lentamente tornare alla posizione di partenza.

Concludere piegando il busto in avanti estendendo le braccia a terra per rilassare la schiena.

CUORE / INTESTINO TENUE (FUOCO PRIMARIO)



Questo esercizio regola la funzione emozionale, liberando l'energia (qi) bloccata della mente.

Posizione iniziale: seduti a terra.

Seduti a terra con le gambe piegate, le ginocchia divaricate e piante dei piedi unite, guardare l'interno delle cosce.

Afferrare con le mani le punte dei piedi o delle caviglie; spingere le ginocchia verso terra, aprite i gomiti e spingeteli in avanti e verso il basso.

Espirando piegare il tronco in avanti, facendo partire il movimento dal bacino.

Flettere il collo, avvicinando la testa alla punta dei piedi. Collo e spalle sono rilassati.

Respirare 2-3 volte profondamente.

Lentamente ritornare in posizione di partenza.

MERIDIANI RENE / VESCICA (ACQUA)



Questo esercizio regola la funzione escretoria, liberando l'energia (qi) bloccata del sistema uro-genitale.

Posizione iniziale: seduti con la schiena diritta e le gambe tese in avanti e solo leggermente divaricate (con i piedi all'altezza delle anche).

Stendere le braccia verso l'alto con le palme rivolte all'interno. Espirando flettere il busto in avanti facendo partire il movimento dal bacino. Spingere braccia e tronco in avanti e non verso il basso.

La testa è tra le braccia, il collo rilassato, la bocca semiaperta, le spalle rilassate.

Respirare profondamente 2-3 volte e ad ogni espirazione spingete il tronco un poco più avanti, sempre partendo dal bacino come se ci fosse da dietro chi vi spingesse; poi tornate in posizione di partenza.

MERIDIANI MAESTRO DEL CUORE / TRIPLICE RISCALDATORE (FUOCO SECONDARIO)



Questo esercizio regola la funzione circolatoria, liberando l'energia (qi) bloccata del sistema linfatico.

Posizione iniziale: seduti con le gambe divaricate, incrociare gambe e braccia e appoggiate il palmo delle mani sul ginocchio opposto.

Espirando flettere il busto in avanti tenendo le braccia distese il più possibile e spingendo le mani verso l'esterno mantenendo le braccia sempre rilassate e morbide.

Respirare profondamente e lentamente 2 o 3 volte in questa posizione.

Ripetere di nuovo l'esercizio con le gambe e le braccia incrociate nell'altro senso.

MERIDIANI FEGATO / VESCICA BILIARE (LEGNO)



Questo esercizio regola la funzione vagale, liberando l'energia (qi) bloccata della muscolatura.

Posizione iniziale: seduti con le gambe tese e divaricate al massimo consentito, braccia estese verso l'alto.

Ruotare il busto verso la gamba sinistra e fletterlo di lato verso la gamba destra (figura), fino ad appoggiarsi.

Spingere indietro il braccio destro in modo da poter guardare il soffitto da sotto il braccio.

Espirare profondamente 2-3 volte in questa posizione flettendo un poco di più il busto ad ogni espirazione; ritornare lentamente nella posizione di partenza.

Ripetere dall'altro lato.

Tornare alla posizione di partenza e infine flettere il busto in avanti e, ad ogni espirazione, rilassare il busto e le braccia un po' più avanti.

Lentamente ritornare in posizione iniziale ed, espirando, abbassare le braccia.

☯ IL FUOCO ED I SUOI ANIMALI: ESERCIZI

Ora passo a spiegare due esercizi legati agli animali dell' Elemento Fuoco: Tigre e Liocorno.

ESERCIZI DELLA TIGRE -

LA FORTE TIGRE SCALA LA MONTAGNA

Questo è un esercizio pensato e studiato dal Gran Maestro Phan Hoang, che in occasione di alcuni stage ha voluto insegnare ai suoi allievi.

Si tratta di una tecnica di Noi Cong che usa la tecnica di respirazione detta GONG (contrazione muscolare e concentrazione mentale) con i 5 metodi di respirazione

I 5 metodi di respirazione sono:

THO-PHOI - RESPIRAZIONE TRAMITE I POLMONI

Si tratta di una respirazione naturale con i polmoni, con una maggiore attenzione nell'espandere e comprimere i polmoni rendendo l'azione del respirare dinamica.

THO-PHOI-BUNG - RESPIRAZIONE CON POLMONI E VENTRE

Si tratta di un metodo che usa i movimenti del corpo, dal torace al ventre per sostenere lo sforzo di espandere e comprimere i polmoni, in un modo dinamico.

THO-VAI - RESPIRAZIONE TRAMITE LE SPALLE

Questo metodo usa i movimenti delle spalle per sostenere lo sforzo di espandere e comprimere i polmoni, sempre in modo dinamico.

THO-NGUC - RESPIRAZIONE TRAMITE IL BUSTO

In questo caso si utilizzano i movimenti del busto per favorire l'espansione e la contrazione dei polmoni.

THO-BUNG - RESPIRAZIONE TRAMITE IL VENTRE

In questo caso si utilizzano i movimenti dell'addome per favorire l'espansione e la contrazione dei polmoni. Si inspira portando il ventre in fuori, si espira portandolo in dentro; nella respirazione non è coinvolto il movimento delle braccia.

Questa tecnica deve essere applicata nel seguente modo:

- inspirazione: occhi mezzi chiusi, immagina che stai aprendo una porta immaginaria alla base del tuo cervello permettendo al flusso di energia di scendere dalla tua testa all'area dell'addome.
- no apnea; espirazione: chiudi gli occhi e comprimi pancia e sfintere (ano) contemporaneamente permettendo all'energia interiore di fluire verso l'alto lungo la colonna vertebrale.
- alla fine di questo processo di espirazione, immagina di chiudere ora la porta, tagliare ogni comunicazione con il tuo cervello; poi tenere il tuo respiro (apnea) e con forza contrarre il tuo tronco concentrando tutte le tue forze al punto di menh – mon (punto colonna vertebrale sopra i reni). poi rilassati per 30 secondi e riparti con l'esercizio.

❖ LA STORIA

Molti secoli orsono, sulla sacra montagna Ba Vi viveva un maestro di nome La Vecchia Tigre. Un giorno, una Tigre giovane e forte tentò di batterlo ma la Tigre forte imparò una lezione e fu rispedito a piedi giù dalla montagna sacra

Dopo un po' di tempo, il maestro lo perdonò, gli mostrò l'allenamento della Tigre forte che scala la montagna e lo accettò come discepolo solo ad una condizione...

... la condizione fu che la Tigre Forte doveva arrampicarsi fino alla cima della montagna attraverso 5 diversi livelli di altezza della montagna, per incontrare lì il Maestro.

Ad ogni livello doveva fermarsi e fare per 108 volte l'allenamento mostratogli dal maestro, un allenamento che prevedeva 5 diversi metodi di respirazione

Una volta arrivato in cima alla montagna la Tigre Forte non vide nè il maestro nè nessun altro. Era stanco ma si sentiva anche molto più forte e saggio. Aveva allenato se stesso ed era diventato a sua volta un saggio maestro Tigre

Tecniche di respirazione per La Forte Tigre Scala la Montagna

Seguite il metodo indicato per ogni esercizio

Inspirare col naso, profondamente e rilassatevi

Apnea e Gong (contrazione del corpo e mente rilassata) per il tempo impiegato nell'inspirazione

Espirare con la bocca, rapidamente, con forza ancora mantenendo il Gong fino alla fine del movimento

Relax e ricominciare (3-6-9-12-18 volte)

sequenza

Tiger 1: HO TAT - THO PHOI



Elemento Fuoco nel Viet Tai Chi

Tiger 2: HO CAO - THO PHOI-BUNG



Tiger 3: HO VO - THO VAI





Tiger 4: HO XE - THO NGUC



Tiger 5: HO NHAY - THO BUNG



ESERCIZIO DEL LIOCORNO

Del Liocorno conosco molte poche tecniche. Nel Viet Tai Chi questo animale mitico lo incontriamo pochissime volte (ad ese. nel Khai Mon).

Per creare questo esercizio mi sono rifatta alle mie conoscenze teoriche, ovvero che il Liocorno è un animale buono che protegge. Le tecniche del Viet Tai Chi che proteggono dall'avversario sono calci, pugni e parate.

Ecco allora che ho cercato di comporre una sequenza di queste tecniche in modo da creare un esercizio che potesse insegnare agli allievi alcuni movimenti del Liocorno.



Dopo il saluto
eseguo apertura in posizione seduta



parata a destra:
porto le gambe in posizione lunga
verso destra spostando il peso sulla
gamba destra e parando con il braccio
destro



pugno dritto sinistro



pugno
dall'alto
destro



pugno
montante
sinistro



calcio sinistro



Scendo con la gamba sinistra appoggiando il piede dietro al destro in modo da trovarmi girata di 90 gradi.

Questa sequenza è stata pensata per essere fatta in tutti e quattro i lati. Si inizia sempre con la parata destra.

Una volta eseguita in tutti e quattro i lati possiamo eseguirla iniziando con la posizione lunga verso sinistra e facendo la parata di sinistra.

Anche con la sinistra la sequenza deve essere eseguita su tutti e quattro i lati.

BIBLIOGRAFIA

- ☯ Viet Tai Chi Quang Lo – Maestro Bao Lan
- ☯ Il simbolismo del Viet Vo Dao – Maestro Bao Lan
- ☯ I 5 elementi ed i 12 meridiani – Rappenecker Wilfried
- ☯ Vivere ed abitare Feng Shui – L. Negri /D. Bailo
- ☯ Documenti del Maestro Phan Hoang
- ☯ Fuoco e civiltà – J. Gadsblom
- ☯ Il Fuoco dalla preistoria ad oggi – J. Gadsblom
- ☯ Il simbolismo del fuoco
- ☯ I 5 elementi nella cucina cinese
- ☯ La gioia, l'emozione più bella
- ☯ L'arte del combattimento con la lancia – Lidia Katia C. Manzo
- ☯ Bestiario medioevale
- ☯ Dispensa di massaggio Shiatsu
- ☯ La via del sorriso – Antonella Bergamaschi
- ☯ Gli otto broccati – M. L. Vocca
- ☯ Wikipedia
- ☯ www.fralenuvole.it
- ☯ www.spazioinwind.libero.it
- ☯ www.generazionebio.com
- ☯ www.fengshuiitalia.com
- ☯ www.esoterya.com
- ☯ www.tuiillago.it
- ☯ www.fiorerosso.it
- ☯ www.tatamido.it
- ☯ www.inarmonia.it
- ☯ www.fengshui.it
- ☯ www.youtube.it
- ☯