

1

Associazione Svizzera per il Qigong e il Taijiquan

ASQT

Un'associazione professionale si presenta

Indice

Pagina 3

Senza rumore, come un battito d'ali

Pagina 4

L'Occidente scopre il Qigong e il Taijiquan

Pagina 5

Il Qigong:

o come il corpo, l'anima e la mente s'incontrano

Pagina 6

Il Taijiquan:

dall'arte del combattimento alla meditazione

Pagina 7

La nascita dell'ASQT

Pagina 8

Una garanzia di qualità

Pagina 9

Favorire il dialogo

Pagina 10

Cinque ragioni per diventare membro

Pagina 12

Dove trovare più ampie informazioni

Senza rumore, come un battito d'ali

Un dolce battito d'ali e la gru volò più alta nel cielo nebbioso del mattino.
Un lieve vapore si alzò e si posò come un velo sul paesaggio montano.
Eppure l'acuto sguardo dell'uccello scovò un'essere umano giù, sul monte.
Le sue braccia, le sue mani, le spalle e le anche, i piedi e le gambe si muovevano in modo fluido ed onirico.
Il tempo pareva sospeso.

La gru guardò ancora una volta il solitario passante, abbassò le ali in segno di silenzioso saluto, tracciò un cerchio perfetto nel cielo e s'allontanò con qualche battito energico delle sue grandi ali, come se non volesse turbare la scena armoniosa e tranquilla che si svolgeva più in basso.

Così avrebbe potuto svolgersi la nascita del Qigong, qualche migliaio d'anni fa, concepita da un monaco su una montagna sacra nel Regno del Centro. Avrebbe potuto essere una storia differente, forse meno romantica, ma nondimeno portatrice del segno del destino.

Il Taijiquan proviene ugualmente da un passato ricco di tradizioni.
E i racconti legati alla sua nascita sono non meno sentimentali.

Anche se il coperchio del mito e della leggenda s'è posato sul lungo cammino del Taijiquan, esso è rimasto vivo ed in costante evoluzione, senza pertanto rinnegare le proprie origini. È stato necessario un lungo apprendistato, e la rinnovata conferma del giusto cammino, affinché prendesse la forma che noi oggi conosciamo .

Il mondo occidentale scopre il Qigong e il Taijiquan

In questi ultimi decenni, il Qigong e il Taijiquan si sono creati un proprio spazio nel mondo occidentale e i praticanti di queste arti cinesi sono in continuo aumento in questa parte del globo.

Ma che cos'è il Qigong? Cos'è il Taijiquan? Come si distinguono l'uno dall'altro?

Sono una successione di movimenti?

Sono tecniche per migliorare la salute?

Sono tecniche di meditazione?

Sono tecniche terapeutiche?

Sono arti marziali?

O sono semplicemente tecniche per migliorare la qualità di vita?

Secondo i loro fondamenti e le loro proprietà, il Qigong e il Taijiquan hanno effetti diversi.

Colui che si lascia sedurre dalla grazia dei movimenti vi troverà un senso che gli sarà proprio.

Colui che cerca l'armonia e la calma interiore nella meditazione troverà soddisfazione.

Colui che desidera imparare a meglio gestire i suoi problemi di salute trarrà profitto dagli effetti preventivi e terapeutici.

Quantunque sia, sta a voi definire gli scopi che desiderate perseguire nella pratica del Qigong o del Taijiquan.

Questi scopi determineranno in seguito gli esercizi e le forme adeguate.

Il Qigong: o come il corpo, l'anima e la mente s'incontrano

Il Qigong viene generalmente descritto come una pratica di movimenti benefici per la salute.

Storicamente, questa pratica vecchia di qualche millennio e venuta dall'Estremo Oriente, era usata per ristabilire la salute e per il trattamento delle malattie.

Il Qigong viene quindi applicato nel quadro della MTC (Medicina tradizionale cinese).

La MTC si definisce come una medicina empirica basata sull'osservazione ed il trattamento del corpo umano nel suo insieme. A tale fine, la teoria dello Yin e dello Yang assume un ruolo centrale. Infatti la filosofia cinese parte dal principio che nell'universo tutto è in costante trasformazione, e queste trasformazioni sono dettate dalle due forze opposte e complementarie dello Yin e dello Yang. Quando queste due forze arrivano ad una situazione d'equilibrio o d'uguaglianza, si raggiungono allora l'armonia e l'unità.

Per l'uomo, questo significa che quando l'equilibrio è raggiunto, il corpo, l'anima e la mente sono riuniti. Partendo da questo principio, si parla di cinque fasi di trasformazione grazie alle quali si possono dimostrare le interdipendenze della natura e degli organi umani. Queste cinque fasi si chiamano: il legno, il fuoco, la terra, il metallo e l'acqua. Sono unite fra loro da relazioni funzionali e cicliche.

Gli esercizi di Qigong aiutano ad instaurare l'equilibrio fra corpo, anima e mente.

Attivano la circolazione del Qi, senza il quale, secondo l'insegnamento cinese, nessuna vita è possibile.

Il Qi viene dunque designato come "l'energia vitale". L'uomo la percepisce sotto tre forme: la prima è trasmessa geneticamente dai genitori al bambino, la seconda è l'aria e la terza è ricavata dal cibo. Il Qi circola attraverso il corpo tramite i canali chiamati meridiani, che sono ugualmente le linee direttrici sulle quali si trovano i punti d'acupuntura. Grosso modo, si può dividere il Qigong in due categorie o "famiglie": il Qigong "interno" (Neigong) e il Qigong "esterno" (Waigong). Il primo si concentra sulla capacità di concentrazione mentale mentre il secondo è più orientato verso gli esercizi fisici.

Il Taijiquan: dall'arte marziale alla meditazione

Secondo il pensiero taoista, il Taiji sarebbe l'immagine della sorgente primaria dell'universo. Questo implica ugualmente l'unione dello Yin e dello Yang, partner e avversari nell'universo, nella natura e nell'essere umano. La parola "Quan" significa "il pugno" o "combattimento con i pugni". Così, la denominazione "Taijiquan" prende le sue radici sia dalla filosofia (teoria dello Yin e dello Yang) che dalla lunga tradizione delle arti di combattimento cinese.

Parecchie leggende diverse ed altrettante datazioni raccontano la nascita del Taijiquan. Le fonti storiche sono tuttavia d'accordo sul nome di Chen Wanting come creatore dello stile Chen di base nel diciassettesimo secolo.

Nel corso della storia del Taijiquan, cinque stili famigliari furono poi creati: lo stile Chen, Yang, Sun e gli stili Wu anziano e moderno.

È all'inizio del secolo scorso che il Taijiquan si sparse velocemente nell'Impero centrale e, col passare del tempo, i vecchi stili cominciarono a trasformarsi. Gli elementi di lotta e l'utilizzazione della forza scompaiono progressivamente, a beneficio di movimenti fluidi e sciolti. Nuove forme semplificate furono sviluppate, come quella di ventiquattro movimenti o "forma di Pechino", negli anni cinquanta.

Ma a parte le forme piene di armonia, di dolcezza e di grazia, le forme con armi hanno conservato il loro interesse: spada, sciabola, lancia, bastone lungo e corto o ancora ventaglio, sono tuttora utilizzate ed apprezzate.

Esistono ugualmente forme a due (Sanshou) e la "spinta delle mani" (Tuishou), che hanno numerosi partigiani.

Oggi i praticanti di Taijiquan sono alla ricerca soprattutto del benessere fisico e spirituale che esso procura. Infatti, esso incita al rilassamento pur necessitando una grande concentrazione, migliora l'agilità, la flessibilità, favorizza e fortifica una certa armonia del corpo.

Il Taijiquan viene anche praticato marzialmente come sport, con forme sia tradizionali che specificamente sviluppate per la competizione.

La nascita dell'ASQT

Siamo il primo dicembre dell'anno 2000, una fredda giornata che annuncia l'arrivo dell'inverno.

Lo stress e l'affollamento di questi giorni che precedono il periodo festivo natalizio non sono percepibili qui.

Nella sala del ristorante Aarhof di Olten, un dolce calore accoglie gli arrivanti, e diffonde uno spirito di benvenuto.

Una trentina di donne e uomini hanno risposto all'appello e sono venuti ad Olten per assistere alla creazione dell'ASQT.

Gli iniziati paragonano la nascita dell'associazione allo sviluppo di un bambino: nei primi anni d'esistenza dovrà dapprima imparare a camminare come un piccolo bimbo.

Accumulerà esperienze, prenderà atto dei suoi eventuali passi falsi nei suoi documenti.

Il concetto riceve l'approvazione generale, gli statuti ed i criteri d'adesione sono, a larga maggioranza, accettati. Il documento di fondazione è firmato dai ventisei membri presenti (fondatori).

A metà del 2004, l'associazione conta una quarantina di membri e fa quindi parte delle piccole associazioni "professionali" della Svizzera.

Ma lo scopo chiaramente definito della creazione dell'ASQT è di favorire la qualità e non la quantità dei membri.

I criteri d'adesione sono infatti assai esigenti, e sono pochi i membri che vi possono sottoscrivere.

In effetti, ci pare importante che i membri che adempiono ai criteri definiti possano far uso del loro statuto di membro come garanzia di qualità della loro formazione e, di conseguenza, del loro insegnamento.

Una garanzia di qualità

L'idea di creare un'associazione professionale nasce dalla necessità di preservare un'insegnamento di qualità del Taijiquan e del Qigong. Lo scopo dell'ASQT è quindi anche, attraverso azioni differenti, di instaurare e di promuovere uno standard di qualità ed etica nell'insegnamento di queste due arti marziali in Svizzera.

L'ASQT è indipendente da qualsiasi legame politico o confessionale.

L'Associazione si presenta come un'organizzazione che cerca d'assicurare il mantenimento delle forme cinesi riconosciute del Taijiquan e del Qigong, e che desidera trasmetterle attraverso i suoi membri.

E' aperta, in modo generale, a tutte le scuole il cui insegnamento non sia collegato ad attività di tipo settario.

L'affiliazione può essere fatta in qualità di membro attivo, passivo, collettivo (scuole) o straordinario (per persone in formazione).

Un'affiliazione come membro attivo o collettivo deve tuttavia sottostare a criteri specifici.

L'ASQT è la prima organizzazione svizzera ad avere instaurato criteri normativi che permettono un esame obbiettivo della qualità d'insegnamento del Qigong e del Taijiquan.

E' importante segnalare che queste esigenze si basano su un insegnamento preventivo.

L'evoluzione, soprattutto in materia di salute pubblica, dimostrerà se sarà in futuro necessario allargare le definizioni del campo terapeutico e di adattarne le esigenze, soprattutto a livello medico.

Con il tempo, l'ASQT spera costituire una base larga e solida per sostenere le proprie azioni in quanto associazione, e poter così diffendere in modo efficace gli interessi dei suoi insegnanti di Qigong e Taijiquan in Svizzera.

Favorire il dialogo

L'ASQT è un'associazione che desidera favorire il dialogo fra i suoi membri.

A questo scopo, il sito internet www.sgqt.ch presenta tutte le informazioni, gli aspetti importanti e le novità dell'associazione.

Membri e non membri sono invitati a partecipare ad un forum di discussione per scambiare le loro idee.

Con un click sulla rubrica "seminari", i membri possono rendere pubblici i seminari importanti e le manifestazioni da loro organizzati.

Cinque ragioni per diventare membro

1. E' una garanzia di qualità del vostro insegnamento
2. Potete documentare la vostra competenza in materia
3. Avete accesso ad una piattaforma attrattiva per presentare i vostri corsi e seminari
4. Avete la possibilità di pubblicare il vostro indirizzo nella lista dei membri dell'ASQT
5. Beneficiate d'un ricco scambio di idee.

Alta nel cielo, la gru vola in ampi cerchi.

Sotto le sue ali, sente la dolcezza dell'aria e si lascia portare dalle correnti calde come su un morbido cuscino.

Fa parte degli elementi dell'universo, in unione con la natura.

Nel Taijiquan e nel Qigong, il silenzioso battito d'ali della gru, la sua forza vitale e la sua armonia con la natura sono percettibili a tutti coloro che s'impegnano seriamente.

Dove trovare più ampie informazioni

Associazione Svizzera per il Qigong e il Taijiquan
Bündtenstr. 23, CP 5
4703 Kestenholz

sito internet: www.sgqt.ch

e-mail: info@sgqt.ch

copyright: Associazione Svizzera per il Qigong e il Taijiquan

testo : ASQT