



AlmaTao
Nutrire l'Essenza



Rino Casulli

Jiben Gong

*5 Esercizi fondamentali per sviluppare
stabilità, energia vitale e presenza mentale*

Rino Casulli

Jibengong

Nutrire l'Essenza

5 Esercizi fondamentali per sviluppare
stabilità, energia vitale e presenza mentale.

La guida pratica all'arte dello stare in piedi.

Indice

Presentazione.....	5
Lo Scopo.....	8
Allineare la struttura: la base di tutto.....	8
Affondare il Qi: trovare il centro.....	9
Il processo costruttivo: da struttura a potenza.....	11
Preparazione per la forma dinamica.....	12
Miglioramento della salute: un prezioso risultato.....	13
Le Posizioni Fondamentali.....	17
Prima posizione: Postura del Vuoto originario (Wuji).....	18
Sensazione Interna / Punti Chiave da Verificare:.....	19
Seconda posizione: Mani incrociate.....	20
Terza posizione: Posizione a V.....	21
Quarta posizione: Guardia (su Gamba Singola).....	23
Quinta posizione: L'airone (su Gamba Singola).....	25
Principi Chiave della Pratica Interna.....	29
Rilassamento Attivo (Song).....	29
Affondamento Radicato (Chen).....	30
Consapevolezza Interiore (Ting Jin).....	32
Distribuzione Cosciente del Peso.....	33
Intenzione Focalizzata (Yi) come Guida del Qi.....	34
Errori Comuni da Evitare.....	37
Schiena troppo inarcata o troppo curva.....	37
Inclinarsi in avanti o "cedere".....	38
Fianchi spinti in avanti e busto indietro.....	38
Ginocchia non allineate.....	39
Peso sbilanciato sui piedi.....	39
Tensione a spalle e collo.....	40
Petto "in fuori" o rigido.....	40
Doppio peso (confusione pieno/vuoto).....	40
Anca che sporge lateralmente.....	41

.....	42
Consigli per la Pratica.....	43
Iniziare con lo sciogliere le articolazioni.....	43
Durata: l'obiettivo dei cinque minuti.....	43
Usare un timer per la concentrazione.....	44
Priorità: prima la forma, poi il rilassamento.....	45
Autocorrezione: specchio e ascolto interno.....	46
Ascoltare il corpo: fatica o dolore?.....	46
Frequenza: la costanza è la chiave.....	47
I Benefici della Pratica.....	49
Stabilità e connessione al centro (Dantian).....	49
Migliore circolazione dell'energia (Qi).....	50
Sviluppo della potenza interna (Jin).....	50
Salute e benessere generale.....	51
Conclusioni e Invito alla Pratica.....	53
Glossario.....	55
Fonti.....	59

Presentazione

La tua guida essenziale al lavoro sulle fondamenta per benessere e armonia.

Benvenuto, benvenuta.

Questo manuale è il tuo invito personale a esplorare il Jibengong, un termine che possiamo tradurre come il "lavoro sulle fondamenta". È il cuore pulsante, e spesso nascosto, di discipline orientali antiche come il Taijiquan, il Qigong e altre vie che cercano una profonda integrazione tra corpo, energia e mente. Che tu sia già un praticante che desidera approfondire, o semplicemente una persona curiosa di scoprire le radici di una pratica che porta benessere e trasformazione, spero che questa guida ti sarà utile.

Cosa significa "Jibengong"?

La parola stessa ci illumina: **Ji** significa base, fondamenta; **Ben** significa radice, origine, essenza; **Gong** significa lavoro, abilità, un risultato che si ottiene solo con una pratica diligente e costante. Quindi, Jibengong è proprio **il lavoro sulle radici, sulle fondamenta**.

Ma attenzione: non confondiamolo con un semplice riscaldamento o con esercizi preparatori da fare in fretta. Il Jibengong è molto di più. È l'essenza della costruzione interna. È quel lavoro paziente e profondo che plasma il nostro corpo, affina la nostra capacità di percepirci, coltiva l'energia vitale (che chiameremo Qi) e sviluppa una presenza mentale focalizzata (l'Intenzione, o Yi). È il fondamento nascosto, magari poco spettacolare all'inizio, ma assolutamente indispensabile perché le tecniche, le forme e i principi più avanzati possano prendere vita, trasformandosi da gesti imitati a espressione vera di un'abilità che nasce dall'interno.

Nelle scuole tradizionali, il Jibengong non è un optional, ma il terreno fertile su cui tutta la pratica può crescere sana e robusta. È quel lavoro che non si vede subito, ma che sostiene tutto il resto.

Cosa comprende di solito questo lavoro?

Lo studio e il mantenimento di posture fondamentali (come quelle che vedremo in dettaglio), l'apprendimento di movimenti essenziali (passi, rotazioni), lo sviluppo della coordinazione tra respiro, corpo e intenzione, la coltivazione del rilassamento attivo (che chiameremo Song) e la scoperta di una forza elastica e connessa (che chiameremo Jin). È proprio attraverso questo lavoro sulle radici che modelliamo un corpo capace di sentire, accumulare e dirigere il Qi, e una mente capace di guidarlo con presenza e chiarezza. Senza Jibengong, è come costruire sulla sabbia: anche la forma più bella esteticamente rimane un guscio vuoto. È il Jibengong che ci rende capaci di assorbire veramente gli insegnamenti.

Questa guida vuole essere pratica e concettuale per accompagnarti negli aspetti essenziali del Jibengong. Anche se il termine è ampio, noi ci concentreremo in particolare sul lavoro posturale fondamentale, spesso indicato come Zhan Zhuang o, più semplicemente, come l'arte dello stare in piedi. Vedremo come questa pratica statica, così semplice in apparenza, contenga tutti gli elementi per costruire le nostre fondamenta interne.

Esploreremo insieme:

- **Lo Scopo:** Perché dedicare tempo a "stare fermi"? Quali obiettivi profondi ci poniamo, dall'allineamento della struttura allo sviluppo dell'energia e della forza interna?
- **Le Posizioni:** Analizzeremo alcune posture fondamentali, descrivendo come eseguirle correttamente, cosa cercare a livello di sensazioni e quali sono le loro finalità specifiche.
- **I Principi Chiave:** Approfondiremo i concetti che rendono questa pratica "interna": il Rilassamento (Song), l'Affondamento (Chen), la Consapevolezza (Ting Jin), l'Allineamento e l'uso dell'Intenzione (Yi).

- **Gli Errori Comuni:** Impareremo a riconoscere gli sbagli più frequenti, quelli che ci impediscono di progredire o ci creano disagio, e vedremo come correggerli.
- **La Pratica:** Ti darò indicazioni concrete su come iniziare ad allenarti, come integrare il Jibengong nella tua routine, come progredire e come ascoltare i segnali del tuo corpo.
- **I Benefici:** Vedremo i risultati positivi che una pratica costante può portare, sia per chi cerca efficacia marziale, sia per chi mira a migliorare salute, equilibrio e lucidità mentale.

Intraprendere lo studio del Jibengong è scegliere un percorso di pazienza, ascolto attento di sé e dedizione. È un invito a rallentare, in un mondo che corre sempre troppo, a sentire più in profondità invece di rimanere in superficie, e a costruire, giorno dopo giorno, fondamenta solide per una pratica autentica e benefica che può accompagnarci per tutta la vita.

Spero che queste pagine possano esserti un compagno utile in questo affascinante cammino.

Lo Scopo

Prima di immergerci nelle posture e nei dettagli tecnici, è fondamentale comprendere *perché* si pratica il Jibengong. Quali sono gli obiettivi profondi che questa disciplina, apparentemente semplice, si prefigge? Questo capitolo esplora gli scopi fondamentali del 'lavoro sulle fondamenta', mostrando come l'allineamento strutturale sia la chiave per sbloccare benefici importanti per la tua salute generale, oltre a migliorare l'efficienza energetica, la potenza interna e la preparazione al movimento. Questi scopi sono interconnessi e si sviluppano progressivamente attraverso una pratica diligente.

Allineare la struttura: la base di tutto

Il primo, indispensabile passo e lo **scopo primario** del Jibengong è imparare ad **allineare correttamente la struttura del corpo**. Come spesso si sottolinea, questa pratica è cruciale per qualsiasi progresso reale nelle arti come il Taijiquan o il Qigong.

Pensate all'allineamento non come a un semplice "stare dritti", ma come alla costruzione delle fondamenta di una casa: senza basi solide, tutto quello che costruiamo sopra sarà instabile. Allo stesso modo, senza una struttura corporea allineata – che vuol dire sistemare correttamente la posizione della testa ("sospesa"), del petto ("rilasciato"), della colonna (in particolare la zona lombare, chiamata *Yao*, che deve essere attiva ma distesa), del bacino (imparando a "sedersi" sul *Kua*, l'articolazione dell'anca/inguine), delle ginocchia e dei piedi, e distribuendo bene il peso – gli obiettivi più profondi della pratica, come sentire e muovere l'energia, rimangono irraggiungibili.

Lo scopo di questo lavoro meticoloso è creare una **struttura stabile, unificata e allo stesso tempo rilassata**. Useremo spesso il termine **Song** per indicare questo rilassamento attivo e intelligente. È proprio questa struttura integra e rilassata che ci permette di:

- **Creare le condizioni per far affondare il Qi:** Solo un corpo ben allineato permette all'energia interna (**Qi**) di scorrere liberamente verso il basso, per radicarsi e raccogliersi nel nostro centro energetico principale, il **Dantian**, situato nell'addome inferiore. Senza un buon allineamento, il Qi non scende, e questa è considerata la porta d'accesso alla vera pratica interna (spesso chiamata **Neigong**).
- **Stabilire le basi per la potenza interna (Jin):** Un allineamento corretto è necessario per poter poi usare l'energia Qi accumulata nel Dantian e generare quel tipo di forza integrata e intelligente tipica delle arti interne, chiamata **Jin** (a volte espressa come **Fajin**). Come dice un vecchio proverbio, "Se vuoi potenza, stai in piedi!".
- **Preparare il corpo al movimento (Forma):** La stabilità, la connessione e i principi posturali che coltiviamo stando fermi nel Jibengong sono essenziali per eseguire correttamente le sequenze dinamiche (le **forme**, o *Taolu*). Se la nostra struttura è sbagliata da fermi, lo sarà ancora di più quando ci muoviamo.

In pratica, cercare l'allineamento come primo obiettivo significa gettare le fondamenta per far circolare bene l'energia, sviluppare la vera forza interna (che non è solo muscolare) e rendere efficace tutta la nostra pratica, sia essa marziale o per il benessere. È il punto di partenza obbligato.

Affondare il Qi: trovare il centro

Una volta capita l'importanza dell'allineamento come base, lo scopo immediatamente successivo, e strettamente collegato, è imparare a far **affondare il Qi (Chen Qi)**. È un concetto centrale: senza questa capacità, ci dicono i maestri, non c'è vero progresso. È un concetto centrale: senza questa capacità, non si può progredire davvero.

Ma cosa vuol dire far "affondare il Qi"? Si tratta di guidare l'energia vitale (Qi), che coltiviamo con la pratica, a **scorrere naturalmente verso il basso**,

fino a stabilizzarsi nel **Dantian**, il nostro centro energetico nell'addome.

Attenzione: non è uno sforzo fisico né una semplice visualizzazione. È una **conseguenza naturale** dell'aver raggiunto un buon allineamento strutturale e un profondo rilassamento (**Song**) in tutto il corpo.

Quando il petto si rilascia e scende un po' (senza crollare), la schiena si attiva allungandosi e la vita si rilassa, allora si crea lo spazio interno perché il Qi possa scendere liberamente dal torace all'addome. Anche lasciare l'addome morbido e rilassato aiuta questo processo. La respirazione naturale, calma e profonda, che parte dal naso e muove la pancia (la cosiddetta "respirazione del Dantian"), accompagna questo movimento discendente.

Perché è così importante? Perché far scendere il Qi al Dantian è considerato il **primo passo della pratica interna (Neigong)**. Senza questo, le fasi successive non sono accessibili. In particolare, affondare il Qi ci permette di:

- **Stabilire una base solida:** Il Qi accumulato nel Dantian crea un centro stabile e potente, come un serbatoio di energia.
- **Permettere la mobilitazione del Qi:** Solo quando il Qi è "a casa" nel Dantian, possiamo poi imparare a muoverlo e dirigerlo nel corpo usando l'intenzione (**Yi**).
- **Consentire la generazione di potenza interna (Jin):** Il Qi affondato è il "carburante" necessario per generare Jin.
- **Preparare il corpo per la Forma:** È indispensabile saper mantenere il Qi affondato per eseguire le forme con qualità interna.
- **Avviare la trasformazione del corpo:** È l'inizio del processo che adatta il nostro corpo ai principi delle arti interne.

Ricordiamolo ancora: **l'allineamento è il prerequisito essenziale**. E l'affondamento **non è immediato**: richiede pratica paziente e costante, mantenendo le posture correttamente per il tempo necessario a far sì che il corpo si adatti e il Qi trovi la sua strada verso il basso.

In breve, far affondare il Qi è uno degli scopi principali del Jibengong, una conseguenza naturale di una struttura e di un rilassamento corretti, ed è indispensabile per tutto lo sviluppo successivo della pratica.

Il processo costruttivo: da struttura a potenza

Una volta che abbiamo compreso l'importanza dell'allineamento strutturale e dell'affondamento del Qi nel Dantian come scopi fondamentali, possiamo vedere come essi siano le **basi per un processo costruttivo più ampio**. È una sequenza che porta gradualmente dalla stabilità fisica alla capacità di generare e manifestare la potenza interna (**Jin**).

Possiamo immaginare questa progressione in fasi interdipendenti:

1. **La Struttura come Fondamento:** Tutto parte da lì, da un allineamento corretto, stabile ma rilassato (**Song**). È la base su cui costruire.
2. **L'Affondamento del Qi (Chen Qi) come Radicamento Energetico:** Su questa struttura, il Qi scende e si raccoglie nel Dantian, creando la nostra base energetica, la "porta" della pratica interna (**Neigong**).
3. **L'Intenzione (Yi) come Guida del Qi:** Con il Qi radicato, entra in gioco la mente focalizzata (**Yi**). È l'intenzione che impara a **guidare e mobilitare** l'energia accumulata, dirigendola nel corpo unificato. Qui diventa fondamentale anche la Consapevolezza (**Ting Jin**), l'ascolto interno, per sentire e guidare questo flusso.
4. **La Potenza (Jin) come Manifestazione Integrata:** Quando il Qi mobilitato viene guidato efficacemente dall'Intenzione attraverso la struttura allineata e rilassata, si manifesta la **potenza interna (Jin)**. Non è semplice forza muscolare, ma una forza integrata, che può anche esprimersi in modo esplosivo (**Fajin**). È importante essere chiari su questo: senza i passaggi precedenti – allineamento, Qi affondato e mobilitato dall'intenzione – la vera potenza interna non può manifestarsi. Il detto "se vuoi potenza, stai in piedi" ci ricorda proprio questo.

È importante capire lo scopo finale di questa costruzione. Per molti, l'obiettivo è una **profonda trasformazione**: diventare quella che a volte chiamiamo la "creatura del Tai Chi", un praticante il cui corpo, energia e mente sono così integrati che ogni azione esprime naturalmente i principi dell'arte.

Per questo è fondamentale **non saltare le tappe**. Cercare di imparare forme complesse o applicazioni senza aver costruito pazientemente le fondamenta porta solo a una pratica superficiale, "vuota". Il Jibengong, anche se sembra semplice, è la via più diretta per avviare questo processo costruttivo.

Preparazione per la forma dinamica

Un altro scopo fondamentale del Jibengong, specialmente della pratica posturale statica (lavoro che chiamiamo *Zhan Zhuang*), è quello di **preparare corpo e mente all'esecuzione delle sequenze dinamiche (le forme, o *Taolu*)** tipiche del Taijiquan o di altre arti interne. La pratica statica non è un esercizio separato, ma costruisce le qualità che *devono* poi essere mantenute e applicate quando ci muoviamo.

Nello specifico, il Jibengong:

- **Sviluppa stabilità e radicamento:** Essere stabili da fermi è il presupposto per muoversi fluidamente tra le tecniche della forma senza perdere l'equilibrio.
- **Costruisce la connessione corporea:** La pratica ci insegna a sentire e usare il corpo come un'unità integrata (*Zheng Ti Jin*), vitale per trasmettere forza nel movimento.
- **Instilla i principi fondamentali:** Allineamento, rilassamento (*Song*), affondamento (*Chen Qi*), consapevolezza (*Ting Jin*), intenzione (*Yi*) vengono coltivati da fermi proprio per poterli applicare costantemente

nel dinamismo della forma. Senza questa base, la forma diventa solo ginnastica.

- **Allena la resistenza:** Mantenere le posture sviluppa la forza e la capacità mentale necessarie per eseguire forme lunghe mantenendo la qualità richiesta.

In pratica, il Jibengong modella il nostro corpo e la nostra mente per renderci capaci di esprimere i principi dell'arte anche nei movimenti complessi e fluidi delle forme.

Miglioramento della salute: un prezioso risultato

Infine, anche se nelle tradizioni marziali lo sviluppo della potenza interna è spesso visto come l'obiettivo principale, è innegabile che la pratica costante e corretta del Jibengong porti con sé **profondi e tangibili benefici per la salute e il benessere generale**. Anzi, per moltissimi praticanti oggi, questi benefici sono la motivazione principale.

Il lavoro sull'allineamento posturale, unito al rilassamento profondo (*Song*) e alla respirazione addominale calma e naturale (respirazione *Dantian*), agisce positivamente a molti livelli:

- **Riduzione dello stress e calma mentale:** Concentrarsi sull'ascolto interno (*Ting Jin*) e rilasciare le tensioni (*Song*) calma il sistema nervoso.
- **Miglioramento della circolazione:** Il rilassamento muscolare e la postura corretta favoriscono la circolazione sanguigna e linfatica, con potenziali effetti positivi sulla pressione.
- **Salute delle articolazioni:** La pratica scioglie le rigidità e, mantenendo gli allineamenti corretti (specialmente anca-ginocchio-piede), aiuta a prevenire l'usura e a migliorare mobilità e stabilità articolare.
- **Correzione posturale:** Prendere coscienza dei propri squilibri aiuta a correggerli, alleviando dolori cronici (schiena, collo) e migliorando l'efficienza dei movimenti quotidiani.

- **Miglioramento della respirazione:** Si incoraggia una respirazione più profonda, lenta e diaframmatica, che migliora l'ossigenazione.
- **Aumento della consapevolezza corporea:** Imparare ad ascoltare il proprio corpo (*Ting Jin*) è fondamentale per prendersi cura della propria salute.

Sebbene alcune scuole tradizionali considerino la salute una conseguenza del lavoro più profondo sulla potenza, è certo che il miglioramento del benessere psico-fisico è uno dei risultati più apprezzati e universalmente riconosciuti di una pratica diligente del Jibengong.

Le Posizioni Fondamentali

In questo capitolo descriveremo le posture fondamentali (Jibengong / Zhan Zhuang) che costituiscono il cuore di questa pratica. Ogni posizione, pur condividendo gli stessi principi di base che esploreremo nel dettaglio nel capitolo successivo, presenta caratteristiche specifiche e pone enfasi su aspetti particolari della coltivazione interna. È attraverso il mantenimento prolungato e consapevole di queste posture che il corpo viene gradualmente trasformato e le qualità interne vengono sviluppate. Iniziamo dalla postura fondamentale, la base di tutte le altre.

Prima posizione: Postura del Vuoto originario (Wuji)

La **Postura del Vuoto originario** (spesso chiamata *Wuji Zhuang*) è di solito la prima postura che si insegna nel Jibengong o nella pratica dello stare in piedi (*Zhan Zhuang*). È il punto di partenza, essenziale per costruire tutta la pratica successiva. Lo scopo primario qui è stabilire un allineamento strutturale ottimale, introducendo quei principi essenziali (rilassamento, connessione, ecc.) che useremo poi sempre. È la postura in cui impariamo a "stare" nel *Wuji* (lo stato di quiete prima del movimento, prima della divisione Yin-Yang), trovando l'equilibrio tra essere radicati a terra e sospesi verso il cielo.

Descrizione della Posizione:

- **Piedi:** Per iniziare, parti spesso a piedi uniti, poi divaricali portandoli alla larghezza delle spalle. Teniamoli ben paralleli tra loro (la linea dal mignolo al bordo esterno del tallone deve essere dritta e parallela all'altra). Il peso va distribuito metà a destra e metà a sinistra, e su ciascun piede, metà sul tallone e metà sull'avampiede. Cerchiamo un contatto pieno e stabile con il terreno, come se volessimo sentire il punto *Yongquan* (al centro della pianta).
- **Ginocchia e Bacino:** Le ginocchia sono leggermente flesse (assicurati che non superino mai la punta dei piedi!), mai bloccate. Devono

rimanere "aperte", allineate verticalmente con il centro dei piedi (evita che cadano in dentro). Ci abbassiamo un poco, coltivando la sensazione chiave di "sedersi sul Kua" (l'articolazione dell'anca/inguine), come se ci appoggiassimo su uno sgabello alto. Questo gesto aiuta a rilasciare la bassa schiena e a posizionare bene il bacino (né spinto avanti, né ruotato indietro).

- **Busto e Schiena:** Il petto è naturalmente rilasciato e scende leggermente (chiamiamo questa qualità *Song Xiong*), ma senza "incassarlo" o curvarci. Questo rilassamento davanti permette alla schiena di attivarsi e allungarsi verso l'alto (*Ba Bei*), creando una sensazione di pienezza e connessione. La zona lombare (*Yao*) si distende di conseguenza, riducendo la sua curva naturale.
- **Testa e Sguardo:** La testa è come sospesa dolcemente dall'alto (*Xu Ling Ding Jin*), come se un filo tirasse su un punto alla sommità del capo (*Bai Hui* o la "corona marziale", un po' più indietro). Il mento rientra leggermente, senza sforzo, per allineare il collo. Lo sguardo è rilassato, avanti e un po' in basso (circa 30 gradi), morbido.
- **Braccia e Mani:** In questa postura, le braccia restano aperte lungo i fianchi, ma non attaccate. I gomiti sono leggermente flessi, a circa un pugno dalle costole. Le ascelle sono "vuote", aperte ma rilassate (come tenendo un uovo). Le dita sono rilassate e di solito sfiorano la parte esterna delle cosce.

Sensazione Interna / Punti Chiave da Verificare:

Praticando questa postura *Wuji*, cerchiamo di sentire contemporaneamente:

- **Radicamento** verso il basso.
- **Leggerezza e sospensione** verso l'alto.
- **Rilassamento attivo (Song)** in tutto il corpo (spalle, collo, petto, addome, anche...).
- **Connessione** che unifica il corpo.

- **Consapevolezza interna (Ting Jin)** della postura, del respiro (che scende al Dantian) e delle sensazioni sottili, per fare continui micro-aggiustamenti.
- **Quiete e centratura**, uno stato di potenziale prima dell'azione.

Ruolo nella Pratica:

La Postura del Vuoto originario è la **pietra miliare**. Serve per familiarizzare con i principi base (allineamento, Song, respiro, Ting Jin) e stabilire la connessione con il Dantian. È fondamentale praticarla con costanza, mirando ai famosi cinque minuti (o più, se indicato) senza dolore dannoso, mantenendo la forma. Solo su questa base solida potremo progredire efficacemente nelle altre posizioni e nello sviluppo interno. È il ritorno alla quiete da cui tutto ha origine.

Seconda posizione: Mani incrociate

Dalla quiete della Postura del Vuoto originario, passiamo alla seconda postura: Mani incrociate. Qui **consolidiamo i principi base** che abbiamo appena visto, ma introduciamo una **posizione diversa delle braccia** che ci sfida a mantenere il rilassamento (*Song*) nella parte superiore del corpo.

Transizione e Descrizione della Posizione:

- **Transizione:** Per passare dalla prima alla seconda, di solito ci **affondiamo leggermente di più nel Kua** (l'articolazione dell'anca/inguine). È un piccolo "cedimento" controllato verso il basso (pochi centimetri), rilassando i fianchi ma mantenendo la schiena dritta.
- **Braccia e Mani:** Mentre affondiamo, le spalle restano rilassate e le braccia salgono morbidamente davanti al corpo. Portiamo le mani davanti al petto e **incrociamo i polsi**. L'incrocio deve essere **ai polsi**, non mano su mano o avambraccio su avambraccio.
- **Distanze:** I **polsi incrociati** stanno a circa **un pugno dallo sterno**. I **gomiti**, rimangono **abbassati**, rilassati (come se scivolassero via dal

collo) e mantengono circa **un pugno di distanza dalle costole**, come nella postura precedente. Le ascelle restano aperte, non schiacciate.

Mantenimento dei Principi Fondamentali:

È cruciale capire che, a parte le braccia, **tutto il resto della struttura rimane identico alla Postura del Vuoto originario**:

- Testa sospesa.
- Petto rilassato e abbassato.
- Schiena attiva e lunga (Yao disteso).
- Seduti sul Kua.
- Allineamento anca-ginocchio-piede corretto (ginocchia flesse senza superare le punte).
- Peso 50-50 e centrato sui piedi.

La vera sfida qui è tenere le braccia in questa posizione senza irrigidire spalle, collo o petto, e senza che questo alteri il resto dell'allineamento.

Rilassamento, Respiro e Durata:

Continuiamo a cercare il **rilassamento attivo (Song)** ovunque, specialmente nelle spalle. Il **respiro resta naturale**, addominale, scendendo al Dantian. La mente rimane calma, usando la **consapevolezza interna (Ting Jin)** per monitorare. L'obiettivo di durata è lo stesso: arrivare a **cinque minuti** mantenendo la forma corretta e senza dolore "cattivo". Riuscire a tenere le prime due posizioni per 5 minuti ciascuna è già un buon risultato iniziale.

Ruolo nella Pratica:

Questa posizione serve a **rafforzare la comprensione dei principi base** in una configurazione leggermente diversa. Ci aiuta a mantenere struttura e rilassamento anche con le braccia sollevate. Ci prepara alle posizioni successive. È importante continuare a controllare mentalmente l'allineamento e a evitare gli errori comuni (che vedremo nel capitolo apposito).

Terza posizione: Posizione a V

La terza postura fondamentale è la Posizione a V. Anche qui **manteniamo i principi di allineamento e radicamento**, ma introduciamo una **posizione diversa dei piedi** che crea una sfida specifica: lavorare sull'**apertura e il rilassamento della parte bassa della schiena (Yao) e della zona sacrale**. È una posizione chiave, a volte un po' ostica all'inizio.

Transizione e Descrizione della Posizione:

- **Transizione:** Di solito si passa dalla posizione a Mani Incrociate a questa.
 1. Lasciamo scendere le mani lungo i fianchi, tornando con le braccia come nella prima posizione.
 2. Ruotiamo leggermente dal Kua (anca/inguine), **aprendo il piede sinistro in fuori di 45 gradi**.
 3. Spostiamo il peso a sinistra e ruotiamo sul tallone destro per **aprire anche il piede destro di 45 gradi**.
 4. Aggiustiamo finché i **talloni sono vicini** (o uniti, se possibile senza forzare) e l'angolo tra i piedi è di **90 gradi**.
- **Posizione del Corpo:** Con i piedi a V, ci **abbassiamo nella postura** rispettando i soliti principi:
 1. Ginocchia flesse (senza superare le punte) e che seguono la direzione dei piedi (spingono leggermente in fuori a 45°).
 2. Seduti sul Kua.
 3. Testa sospesa, petto rilassato.
 4. Schiena attiva e lunga.
 5. Braccia come nella prima posizione (rilassate lungo i fianchi, gomiti a un pugno dalle costole).
 6. Respiro al Dantian.
 7. Peso 50-50 e centrato sui piedi.

Focus Specifico: Apertura della Zona Lombare e Sacrale:

La vera sfida qui è questa: la posizione dei piedi a 90° tende a far "chiudere" o contrarre la bassa schiena e il sacro. Il nostro scopo è **contrastare attivamente questa tendenza**, cercando una sensazione di **apertura e rilassamento nel Yao e nel sacro** mentre siamo abbassati. Come?

- **Rilasciando completamente i muscoli lombari.**
- **Mantenendo aperto il Kua** (l'inguine), senza tensione.
- **Immaginando o sentendo** che l'osso sacro si apre e scende verso terra.

Se sentiamo tensione o blocco lì dietro, dobbiamo lavorare di più sul rilassamento e sull'assetto del bacino.

Armonia e Rotondità:

In questa postura si può sentire bene l'**armonia tra sopra e sotto**: l'apertura delle ginocchia a 45° si riflette nell'apertura dei gomiti. Tutto il corpo dovrebbe mantenere una sensazione di **rotondità**, senza spigoli o rigidità.

Durata e Contesto:

Anche questa posizione si punta a mantenere per **cinque minuti**. Dopo le prime tre (5+5+5 = 15 minuti totali), è normale sentire le gambe che lavorano intensamente ("bruciano" o tremano). Questa posizione, con il suo focus sull'apertura lombare, è una **preparazione eccellente per le forme dinamiche**. Nelle forme ci muoviamo spesso su una gamba, ruotiamo, ci abbassiamo: saper mantenere la bassa schiena aperta e stabile in quelle situazioni è cruciale, e questa postura ce lo insegna da fermi. Naturalmente, usiamo sempre *Ting Jin* per monitorarci.

In sintesi, la Posizione a V consolida i principi e ci sfida sull'apertura lombosacrale, fondamentale per il movimento e il flusso del Qi.

Quarta posizione: Guardia (su Gamba Singola)

Questa quarta postura segna un passo importante: introduce il **lavoro sull'equilibrio e la stabilità con un carico fortemente asimmetrico**, il 90%

del peso su una gamba. È una preparazione diretta per molte tecniche delle forme. La posizione delle braccia è spesso detta "Mani Alzate" (*Ti Shou*).

Transizione e Descrizione della Posizione:

- **Transizione:** Da una posizione precedente, **trasferiamo gradualmente il peso su una gamba** (es. sinistra), radicandoci bene. L'altra gamba (destra) si "svuota". Eseguiamo un **passo controllato in avanti** con la gamba destra (vuota) e **contemporaneamente le mani salgono** nella posizione finale.
- **Peso e Gambe:** La chiave è la distribuzione: **90% sulla gamba posteriore** (sinistra, radicata o "piena"), **10% su quella anteriore** (destra, "vuota").
 - *Gamba Piena (dietro):* Mantiene l'allineamento anca-ginocchio-piede perfetto; ginocchio flesso (non oltre la punta); peso ben distribuito sulla pianta. È il nostro pilastro.
 - *Gamba Vuota (avanti):* All'inizio, la punta del piede tocca appena terra per stabilità. Con più pratica e rilassamento (*Song*), la punta può anche sollevarsi. Deve comunque mantenere l'allineamento anca-ginocchio-piede e puntare avanti, senza tensioni.
- **Braccia e Mani ("Mani Alzate"):**
 - La mano destra sale all'altezza circa della gola/mento, sulla linea centrale. Dita morbide verso l'alto.
 - La sinistra è più bassa, dita verso il centro dell'avambraccio destro, a circa due *cun* (due dita) di distanza.
 - Entrambe le braccia sono **arrotondate**. Gomiti "affondati" (bassi e rilassati), ma leggermente avanti/fuori per mantenere la rotondità. Il sinistro è più vicino alle costole, il destro un po' più lontano (circa un palmo).
- **Allineamento Generale:** I principi base restano validi nonostante l'asimmetria: testa sospesa, mento rientrato, sguardo rilassato, spalle e petto abbassati (*Song*), seduti sul Kua della gamba radicata, Yao attivo e disteso.

- **Dettaglio Mani/Braccia:** Cerchiamo una linea continua avambraccio-polso-dita, senza "spezzare" il polso. Mano aperta ma viva, con Intenzione (Yi) fino alle punte. Gomiti affondati, non sporgenti.
- **Rotazione Busto/Fianchi:** Facendo il passo avanti, è naturale che busto e fianchi **ruotino leggermente**, non essendo più perfettamente frontali.

Sensazione Interna / Punti Chiave:

- Sentire il **radicamento profondo** sulla gamba piena.
- Percepire la **leggerezza** della gamba vuota (distinzione Yin/Yang).
- Mantenere la **connessione** testa-coda.
- Coltivare **rotondità e affondamento** nelle braccia/spalle.
- Estendere l'**Intenzione (Yi)** alle dita.
- Usare il **piede radicato come sensore (Ting Jin)** per l'equilibrio.

Pratica e Scopo:

Essendo più difficile, iniziamo con tempi brevi (1 minuto), aumentando gradualmente (2, 3 minuti) fino all'obiettivo dei **cinque minuti per lato**.

Questa postura è cruciale perché:

- Sviluppa **forza, stabilità ed equilibrio specifici** sulla gamba singola.
- Insegna a **gestire l'asimmetria** mantenendo i principi.
- È **preparazione diretta** per le transizioni su una gamba delle forme.
- **Rafforza** enormemente le gambe e migliora la propriocezione.

Riuscire a tenerla bene per 5 minuti per lato è un ottimo segno di progresso.

Quinta posizione: L'airone (su Gamba Singola)

L'ultima postura di questa sequenza, che chiamiamo l'Airone, rappresenta la **sfida massima per stabilità e radicamento**: richiede il **100% del peso su una gamba**. La configurazione delle braccia ricorda delle "Ali" (*Chi Bang*).

Padroneggiarla indica un livello avanzato nel lavoro posturale.

Transizione e Descrizione della Posizione:

- **Transizione:** Richiede coordinazione. Ad esempio, dalla Posizione di Guardia (90% a sinistra):
 1. Abbassiamo le mani.
 2. Mantenendo la connessione verticale, **affondiamo ancora di più** sulla gamba sinistra, portandovi il **100% del peso**.
 3. Contemporaneamente, il corpo si coordina: il piede destro (ora completamente vuoto) si posiziona in avanti **sfiorando appena** terra con la punta, mentre le braccia raggiungono la posizione "ad Ali". È importante la sincronia tra arrivo del piede e delle mani.
- **Peso e Gambe:** Tutto il peso (100%) è sulla gamba radicata (es. sinistra), che deve mantenere l'allineamento perfetto anca-ginocchio-piede (ginocchio flesso senza superare la punta). La gamba destra è completamente vuota, allineata, con solo un tocco leggerissimo a terra.
- **Braccia e Mani ("Ali"):**
 1. La mano destra sale fino a circa una spanna (distanza pollice-mignolo) dal sopracciglio destro.
 2. Il braccio sinistro è più basso, arrotondato, col pollice appena fuori dalla coscia sinistra.
 3. Mantenere rotondità in entrambe le braccia.
- **Allineamento Generale:** I principi base (testa, petto, Yao) restano validi e ancora più cruciali sotto carico massimo.
- **Gomiti e Spalle:** Punto chiave: spalle e gomiti restano rilassati e affondati. Il gomito destro, in particolare, non deve sollevarsi con la mano, ma restare basso (creando la "valle"). Il gomito sinistro resta a circa un pugno dalle costole.
- **Fianchi:** A differenza della posizione precedente, qui, col 100% del peso su una gamba, i fianchi ritornano "squadri", perpendicolari alla linea frontale.
- **Consapevolezza del Piede Radicato:** Il piede portante è ora il nostro unico contatto solido. Sentire (*Ting Jin*) la pressione distribuita uniformemente (50% tallone/50% avampiede) è fondamentale per rilevare ogni minimo squilibrio.

Sensazione Interna / Punti Chiave:

- Sentire **piena stabilità e radicamento** sulla gamba portante.
- Percepire **completa leggerezza** nella gamba vuota.
- Mantenere l'**integrità strutturale** sotto carico massimo.
- Coltivare **rilassamento e affondamento** di spalle/gomiti.
- Assicurare la **frontalità dei fianchi**.
- Usare **Ting Jin** per monitorare l'equilibrio.

Pratica e Scopo:

Come per la Guardia, iniziamo con 1 minuto, aumentando gradualmente fino a cinque minuti per lato. L'Airone è fondamentale perché:

- Rappresenta il massimo sviluppo di stabilità ed equilibrio su una gamba.
 - Consolida i principi nella condizione di carico più difficile.
 - Prepara alle posture più avanzate delle forme.
 - Rafforza eccezionalmente le gambe e affina la propriocezione.
 - Evidenzia squilibri sottili, aiutando nella trasformazione del corpo.
- L'uso dello specchio può ancora servire.

Riuscire a tenere questa posizione per 5 minuti per lato, stabili e rilassati, indica un notevole livello di padronanza del Jibengong.

Principi Chiave della Pratica Interna

Dopo aver esplorato lo scopo della pratica e le posture fondamentali, addentriamoci ora nei principi chiave che animano il Jibengong e lo rendono una pratica "interna". Questi principi non sono regole rigide, ma qualità e attitudini da coltivare costantemente attraverso la pratica consapevole. Essi sono interconnessi e si supportano a vicenda, e la loro comprensione e applicazione sono essenziali per progredire oltre un livello puramente fisico.

Rilassamento Attivo (Song)

Il principio del **Rilassamento (Song)** è forse il più pervasivo e fondamentale. È importante notare che non significa mollezza o abbandono. È, al contrario, un **rilassamento attivo, intelligente e profondo**: la capacità di lasciare andare *tutta* la tensione muscolare non necessaria, mantenendo però l'integrità della struttura e la connessione interna. È come liberare i muscoli per far lavorare le ossa e permettere all'energia (**Qi**) di fluire.

Song e Allineamento: C'è un legame strettissimo. Il rilassamento attivo **serve per raggiungere e mantenere** la struttura corretta (es. rilascio il petto per farlo scendere, rilascio il collo per far scendere le spalle). D'altra parte, una struttura ben allineata **favorisce un rilassamento più profondo**, perché il peso scarica bene a terra. Song non è collassare, ma far emergere la struttura eliminando tensioni inutili.

Song e Affondamento Qi (Chen Qi): Il rilassamento è la **condizione essenziale** perché il Qi possa scorrere e affondare nel Dantian. Se siamo tesi, il Qi si blocca. Rilassare vita (*Yao*) e addome è cruciale per far scendere il Qi dal petto. Senza *Song*, l'affondamento (passo base della pratica interna, *Neigong*) non avviene bene.

Song e Consapevolezza (Ting Jin): La pratica è un dialogo continuo tra Ascolto (*Ting Jin*) e Rilassamento (*Song*). Con *Ting Jin* percepisco una tensione o un errore; la risposta giusta non è irrigidirmi, ma **applicare Song**: rilascio

quella tensione e permetto alla struttura di autocorreggersi. *Ting* (ascoltare) e *Song* (lasciar andare) sono due abilità primarie da coltivare insieme.

Song e Potenza (Jin): Contrariamente a quanto si pensa, la vera potenza interna (**Jin**) **nasce dal rilassamento**, non dalla forza bruta (*Li*). "Se vuoi potenza, stai in piedi" significa coltivare struttura e rilassamento. Solo quando il Qi è affondato (grazie a Song e allineamento) e viene mosso dall'Intenzione (**Yi**) attraverso una **struttura connessa ma senza tensioni**, si manifesta il *Jin*. La tensione muscolare blocca questo processo.

Song e Salute: I benefici per la salute sono diretti: **migliora la circolazione, abbassa la pressione, calma la mente, aumenta la mobilità articolare, migliora il respiro**. Anche se per alcuni la salute è una conseguenza del lavoro sulla potenza, per molti praticanti è un risultato prezioso e primario.

Coltivare Song: È un processo graduale. Alcuni consigli:

- **"Lasciar andare" (fàngsōng):** Intenzione mentale di rilasciare (petto, spalle, collo, addome...).
- **Respiro:** Usare l'espirazione per rilasciare. Respirare naturalmente nel Dantian.
- **Pensiero di affondare:** Concentrarsi sulla pesantezza verso il basso.
- **Accettare:** Non lottare con la fatica, ma cercare di rilassarsi *attraverso* di essa.

In sintesi (Song): È un principio attivo, una qualità interna fondamentale, legata a tutto il resto (allineamento, Qi, Ting Jin, Jin). Coltivarlo con pazienza è la chiave per approfondire la pratica.

Affondamento Radicato (Chen)

Strettamente legato al Rilassamento (*Song*) e reso possibile solo da una **struttura correttamente allineata**, il principio chiave successivo è l'**Affondamento (Chen o Shen)**. Si riferisce sia all'atto fisico di **lasciar "sprofondare" il peso** verso terra attraverso la struttura, sia al processo più

sottile dell'**affondamento del Qi (Chen Qi)** nel Dantian. È il passo cruciale da compiere *dopo* aver stabilito un buon allineamento e rilassamento.

Chen e la Sequenza della Pratica: La sequenza è chiara: prima allineamento, poi rilassamento che permette l'affondamento. L'Affondamento del Qi è la "**porta interna**" (Neigong). Si dice: "**se non si riesce ad affondare il Qi [...] non c'è sviluppo**". È la base indispensabile per poter poi mobilitare il Qi e generare potenza interna (*Jin*).

Interdipendenza con Allineamento e Song: *Chen* dipende dagli altri principi:

- **Allineamento:** Crea il "canale" libero perché peso e Qi possano scendere.
- **Rilassamento (Song):** Rimuove le "dighe" (tensioni, specie in vita/addome/anche) che bloccano la discesa. L'intenzione (*Yi*) focalizzata sul "lasciar andare e sprofondare" unisce Song e Chen.

Chen come Via alla Potenza (Jin): La pratica dello stare in piedi (*Zhan Zhuang*), enfatizzando l'affondamento, è la via maestra per sviluppare *Jin*. La formula parte dall'affondare e accumulare Qi nel Dantian.

Coltivare l'Affondamento: Si coltiva in tutte le posture, intensificandosi su una gamba. Richiede:

- **Consapevolezza (Ting Jin):** Sentire il peso che scarica, le tensioni che si rilasciano verso il basso, il Dantian che si attiva.
- **Correzione tramite Song:** Usare *Song* per rilasciare i blocchi all'affondamento rilevati da *Ting Jin*.
- **Pazienza:** È un risultato graduale, non forzato.

Affondamento, Trasformazione e Forma Dinamica: L'affondamento ci rende **radicati, stabili e centrati**. Questa qualità **va mantenuta nel movimento** della forma (*Taolu*). Se non sappiamo affondare da fermi, la forma dinamica sarà debole e senza radice.

In sintesi (Chen): È un principio cardine, risultato di allineamento e *Song*. Fondamentale per *Qi* e *Jin*, richiede *Ting Jin* e pazienza. È prerequisito per trasferire le qualità interne al movimento.

Consapevolezza Interiore (Ting Jin)

Il terzo principio chiave, **indispensabile per monitorare e affinare sia l'Allineamento che l'applicazione di Song e Chen**, è la **Consapevolezza o Ascolto interno (Ting Jin)**. Possiamo tradurlo come "abilità di ascolto". È la capacità di **essere profondamente consapevoli e di "ascoltare"** ciò che accade dentro di noi. Nel *Jibengong*, coltiviamo *Ting Jin* soprattutto come strumento per percepirci e correggerci.

Coltivare Ting Jin nella Pratica del Jibengong: L'immobilità apparente del *Jibengong* è il **terreno ideale per coltivare *Ting Jin***. Rivolgendo l'attenzione all'interno, impariamo a:

- **Percepire la struttura:** Sentire come sono messe le ossa, dove va il peso, se la testa è sospesa, come sta il bacino.
- **Rilevare le tensioni:** Accorgerci dei muscoli contratti inutilmente, anche tensioni sottili.
- **Identificare squilibri:** Notare differenze di peso o tensione tra destra e sinistra, o deviazioni dall'allineamento.

Questa capacità di sentire con precisione il nostro stato interno è il primo passo per sviluppare *Ting Jin*.

Il Ciclo Ting Jin - Song: *Ting Jin* e *Song* lavorano insieme in un **ciclo continuo**:

1. **Ascolto (Ting Jin):** Sento una tensione, un blocco, un errore.
2. **Rilascio (Song):** La risposta è rilasciare consapevolmente (*Song*) quella tensione.
3. **Auto-Correzione:** Il rilascio permette alla struttura di tornare verso l'allineamento.
4. **Nuovo Ascolto (Ting Jin):** Verifico l'effetto e continuo a monitorare.

Questo ciclo *Ting-Song* è il motore dello sviluppo interno fin dall'inizio.

Consapevolezza Attiva vs. Rilassamento Passivo: *Ting Jin* si sviluppa solo con un **rilassamento consapevole**. Rilassarsi passivamente, senza ascoltare e dirigere il rilascio dove serve, non coltiva questa abilità percettiva. È usare la mente (*Yi*) per dirigere attenzione (*Ting*) e rilascio (*Song*) che affina *Ting Jin*.

Ting Jin come Obiettivo e Strumento: *Ting Jin* è sia uno **strumento per correggerci** sia una **qualità interna fondamentale che sviluppiamo**. Questa maggiore sensibilità è una conquista elevata nelle arti interne.

In sintesi (Ting Jin): È la facoltà percettiva interna coltivata nel Jibengong. Lavorando con *Song*, permette monitoraggio e autocorrezione costanti, portando a una profonda sensibilità interna indispensabile per il progresso.

Distribuzione Cosciente del Peso

Un altro principio chiave, **strettamente legato all'Allineamento e percepibile solo attraverso un buon Ascolto interno (Ting Jin)**, è la **corretta distribuzione del peso corporeo** sui piedi. Gestire il peso consapevolmente è fondamentale nel Jibengong per garantire stabilità, radicamento e corretta trasmissione delle forze.

Nelle Posture Simmetriche (Due Gambe): Nelle prime posizioni (Wuji, Mani Incrociate, V), applichiamo una **doppia regola del 50-50**:

1. **Metà Peso a Sinistra / Metà a Destra:** Per equilibrio e stabilità.
2. **Metà Peso sul Tallone / Metà sull'Avampiede (per ogni piede):**
Essenziale distribuire il peso uniformemente sulla pianta. Evitiamo di stare solo sui talloni (instabili indietro) o solo sulle punte (tesi e instabili avanti).

Questa distribuzione uniforme attiva la pianta (*Yongquan*) e fa funzionare il piede come una "molla". Attivare il *Kua* ("sedersi") aiuta a ottenerla.

Nelle Posture Asimmetriche (Una Gamba): Nelle posizioni come Guardia e Airone, il peso **tra le gambe è sbilanciato apposta** (90/10 o 100/0). Ma **sulla**

gamba radicata, è essenziale **mantenere la distribuzione uniforme 50% tallone / 50% avampiede** per la massima stabilità.

Consapevolezza (Ting Jin) e Autocorrezione: La pressione sotto i piedi è un **indicatore cruciale dell'allineamento generale**. Usando *Ting Jin* impariamo a sentire la distribuzione e a usarla come diagnosi:

- *Pressione sull'arco interno?* Probabile ginocchio valgo (in dentro).
- *Pressione sull'avampiede?* Probabile ginocchio troppo flessa o busto avanti.
- *Pressione sul tallone?* Probabile inclinazione indietro o fianchi avanti.
- *Pressione sul bordo esterno ("lama")?* Probabile anca sporgente lateralmente.

Sentendo questi squilibri, possiamo correggere la postura corrispondente. È importante, ad esempio, accorgersi e correggere la tendenza a spostare peso sulla gamba "vuota" quando la gamba "piena" si affatica in una posizione 90/10.

In sintesi (Distribuzione Peso): È essenziale distribuire correttamente il peso (tra i piedi e dentro il piede). È risultato di buon allineamento e strumento diagnostico (via *Ting Jin*) per correggerci. Porta a stabilità e radicamento, diventando naturale con la pratica.

Intenzione Focalizzata (Yi) come Guida del Qi

L'ultimo principio chiave, che **agisce sulla base creata da Allineamento, Song e Chen, usando il feedback di Ting Jin per guidare l'energia (Qi)**, è l'**Intenzione (Yi)**. *Yi* è la **mente focalizzata, l'intento consapevole, la volontà direttiva** che guida i processi interni. È ciò che rende la pratica veramente "interna".

Yi e il Processo Interno (Sequenza): L'*Yi* è cruciale nelle diverse fasi:

- **Facilitare l'Affondamento Qi (Chen Qi):** Dopo l'allineamento, l'*Yi* focalizzata sul "lasciar andare e sprofondare" facilita *Song* e guida il *Qi* verso il Dantian.

- **Mobilizzare il Qi:** Una volta affondato, è l'*Yi* che **attivamente mobilita** il *Qi* e lo dirige nel corpo. Senza *Yi*, il *Qi* resta inerte.
- **Generare Potenza (Jin/Fajin):** La potenza interna (*Jin*) è il risultato del *Qi* mobilizzato e **guidato con precisione dall'*Yi*** attraverso la struttura allineata e rilassata. È l'integrazione di Mente (*Yi*), Energia (*Qi*) e Corpo (Struttura).

Yi, Consapevolezza (Ting Jin) e Controllo Sottile: *Yi* e *Ting Jin* lavorano insieme: *Yi* dirige l'attenzione/azione; *Ting Jin* fornisce il feedback per affinare l'azione di *Yi*. Con la pratica, impariamo a usare l'*Yi* per azioni sottili (es. aprire le mani "con la mente").

Coltivare l'Intenzione nel Jibengong: La pratica statica dello stare in piedi (*Zhan Zhuang*) è un **laboratorio per coltivare l'*Yi***:

- **Mantenendo il Focus:** Alleniamo la mente a restare calma e focalizzata su postura, respiro, sensazioni.
- **Applicando Intenti Specifici:** Usiamo l'*Yi* per "pensare" di affondare, sospendere, rilasciare, guidare il respiro.
- **Sviluppando il Legame Yi-Qi:** Nella quiete percepiamo e rafforziamo il legame tra intento mentale e risposta energetica/corporea. Se non lo sviluppiamo da fermi, non funzionerà in movimento (*Taolu*).

Dall'Intenzione all'Abitudine: L'obiettivo è rendere la guida del *Qi* tramite l'*Yi* un'**abitudine naturale**, segno di progresso.

In sintesi (Yi): È la componente mentale indispensabile che collega struttura ed energia. Permette mobilitazione *Qi*, generazione *Jin* e controllo cosciente dei processi interni. È essenziale per trasformare la pratica da fisica a "interna".

Errori Comuni da Evitare

Raggiungere e mantenere la corretta struttura nel Jibengong è un processo che richiede consapevolezza e autocorrezione costanti. È facile cadere in errori posturali comuni, spesso radicati nelle nostre abitudini quotidiane o derivanti da una scorretta interpretazione dei principi. Riconoscere questi errori, attraverso l'ascolto interno (*Ting Jin*) e l'osservazione esterna (specchio), è il primo passo fondamentale per poterli correggere e progredire realmente nella pratica, evitando di costruire su fondamenta errate e prevenendo potenziali infortuni. In questo capitolo analizzeremo alcuni degli sbagli più frequenti, ricordando che spesso sono interconnessi e la correzione di uno può influenzare positivamente gli altri.

Schiena troppo inarcata o troppo curva

Un corretto allineamento della colonna vertebrale è cruciale. Due errori opposti sono comuni:

1. Iperlordosi Lombare ("Schiena del Ballerino"): Consiste in un'eccessiva curva verso l'interno della parte bassa della schiena (*Yao*), con i glutei spinti all'indietro. Viola l'allineamento verticale, blocca la funzione dello Yao, impedisce la corretta attivazione del Kua ("sedersi") e ostacola l'affondamento del Qi (*Chen Qi*).

- *Riconoscimento:* Sensazione di arco eccessivo nella bassa schiena, glutei prominenti, difficoltà a rilassare l'addome. Visibile di profilo.
- *Correzione Specifica:* Applicare attivamente il principio di **"sedersi sul Kua"** per neutralizzare il bacino, coordinare con **testa sospesa** e **petto rilasciato** per allungare e distendere la zona lombare.

2. Ipercifosi ("Schiena Curva"): Consiste in un'eccessiva curva verso l'esterno (**gobba**), solitamente nella zona dorsale, spesso associata a spalle curve in avanti e petto "collassato". Comprime il torace, blocca la respirazione e la sospensione della testa, impedisce l'attivazione della schiena (*Ba Bei*).

- *Riconoscimento*: Spalle curve in avanti, sensazione di chiusura toracica, difficoltà a sentire la schiena "piena". Visibile di profilo.
- *Correzione Specifica*: Attivare la **sospensione della testa**, permettere al **petto di rilassarsi senza collassare**, sentire la **schiena che si allunga e si riempie**, aprendo le spalle senza tensione.

Entrambi rompono l'integrità verticale della colonna. L'obiettivo è coltivare una spina dorsale lunga, attiva ma rilassata.

Inclinarsi in avanti o "cedere"

Questo errore consiste nel **perdere la verticalità del busto inclinandosi leggermente in avanti** o nel "cedere" strutturalmente. Spesso deriva da una **percezione errata della propria verticalità**: la nostra postura abituale potrebbe farci sentire "sbilanciati in avanti" quando siamo veramente verticali. Questo errore rompe l'asse, compromette la stabilità e blocca l'affondamento del Qi.

- *Correzione Specifica*: **Usare uno specchio** all'inizio. **Fidarsi dei principi** dell'allineamento (testa sospesa, Kua seduto, ecc.) più che della sensazione interna iniziale. Mantenere la connessione verticale testa-piedi.

Fianchi spinti in avanti e busto indietro

Questo è forse l'errore **più comune legato alle abitudini quotidiane**: **spingere il bacino in avanti** con una conseguente **leggera inclinazione all'indietro del busto**. Anche se può sembrare "normale", nel Jibengong è sbagliato perché:

- Impedisce di **"sedersi sul Kua"**.
- **Blocca o inarca la zona lombare (Yao)**.
- Sposta il **peso sui talloni**.
- **Causa la mispercezione di verticalità**.

- *Correzione Specifica:* Lavoro consapevole per **neutralizzare il bacino**, applicando la sensazione di "**sedersi sul Kua**". Mantenere testa sospesa e petto abbassato aiuta. Lo specchio è utile.

Ginocchia non allineate

Un errore critico per la salute delle ginocchia è il loro disallineamento (verso l'interno: **valghe**; verso l'esterno: **vare**). Entrambi rompono la **linea retta anca-ginocchio-piede**, fondamentale per scaricare il peso e prevenire infortuni.

- *Riconoscimento:* Visivo (specchio). Tramite *Ting Jin* sulla pianta del piede: pressione sull'**arco interno** spesso indica ginocchio valgo.
- *Correzione Specifica:* **Monitoraggio costante** (*Ting Jin* + specchio) per tenere il centro del ginocchio allineato con il centro del piede (verso il 2°/3° dito), assicurandosi che non superi la punta in flessione.

Peso sbilanciato sui piedi

Riguarda la scorretta distribuzione del peso **all'interno della pianta del piede** (la corretta è 50% tallone - 50% avampiede). È un indicatore diagnostico fondamentale.

- **Tipi di bbilanciamento e cosa indicano:**
 - *Peso sui Talloni:* Spesso legato a fianchi avanti/busto indietro.
 - *Peso sull'Avampiede/Punte:* Spesso legato a ginocchia troppo flesse o busto avanti.
 - *Peso sull'Arco Plantare Interno:* Quasi sempre indica ginocchio valgo.
 - *Peso sul Bordo Esterno ("Lama"):* Spesso indica anca sporgente lateralmente.
- *Correzione Specifica:* Usare **Ting Jin sui piedi** come diagnosi. **Correggere l'errore posturale corrispondente** (Kua, ginocchia, busto) fino a sentire pressione uniforme sulla pianta.

Tensione a spalle e collo

Tensione eccessiva in collo e spalle è frequentissima. Spesso **la tensione nel collo impedisce alle spalle di rilassarsi e abbassarsi** (*Song Jian*). Viola *Song*, blocca Qi e allineamento superiore.

- *Riconoscimento*: Rigidità, fastidio; spalle alte; difficoltà a tenere gomiti bassi.
- *Correzione Specifica*: Priorità alla **sospensione della testa** (libera il collo). Usare *Yi* e *Song* per **rilasciare prima il collo**, poi lasciare scendere le spalle. Coordinare con petto/gomiti che scendono.

Petto "in fuori" o rigido

Consiste nel **mantenere il torace sollevato, teso o spinto in avanti**, opponendosi al principio di *Song Xiong* (rilasciare e abbassare il petto). (Attenzione: anche collassare troppo è un errore). Indica **mancanza di Song** toracico. Impedisce l'attivazione della schiena (*Ba Bei*), il rilascio lombare (*Yao*) e l'affondamento del Qi.

- *Riconoscimento*: Rigidità toracica; respiro bloccato; schiena passiva.
- *Correzione Specifica*: Applicare *Song* ai muscoli pettorali, **permettendo allo sterno di scendere naturalmente** (senza collassare!). Sentire come questo attiva la schiena e libera lo Yao.

Doppio peso (confusione pieno/vuoto)

Si riferisce all'errata distribuzione del peso **tra le due gambe**, specialmente quando è richiesta **asimmetria** (es. 90/10). L'errore tipico è **non mantenere la percentuale richiesta sulla gamba "piena"**, scaricando troppo su quella "vuota", spesso per fatica. Viola l'intento della postura, impedisce radicamento sulla gamba piena, ostacola sviluppo forza/equilibrio su una gamba, nega la distinzione Yin/Yang.

- *Riconoscimento*: Sentire troppo peso sulla gamba "vuota"; tendenza a spostare peso quando la coscia "piena" brucia; mancanza distinzione Pieno/Vuoto.
- *Correzione Specifica*: **Disciplina mentale (Yi)** per mantenere la distribuzione. **Monitoraggio (Ting Jin)** costante. **Autocorrezione immediata**. Costruire forza gradualmente.

Anca che sporge lateralmente

Errore comune in cui l'**articolazione dell'anca sporge lateralmente**, rompendo la linea verticale anca-ginocchio-piede. Rompe l'allineamento, impedisce scarico peso corretto, crea instabilità, blocca Qi, può stressare le articolazioni.

- *Riconoscimento*: Visivo (specchio). Tramite *Ting Jin*: **pressione eccessiva sul bordo esterno ("lama") del piede** corrispondente è l'indicatore principale.
- *Correzione Specifica*: Usare *Ting Jin* (piede e anca) e specchio. Lavorare consapevolmente per **riportare l'anca in linea verticale sopra ginocchio/piede**, sentendo il peso che affonda *attraverso* l'articolazione.

Riconoscere e correggere questi errori comuni è parte integrante del processo di apprendimento nel Jibengong. Richiede pazienza, onestà con sé stessi e l'applicazione costante dei Principi Chiave: usare la Consapevolezza (*Ting Jin*) per percepire l'errore, applicare il Rilassamento (*Song*) per rilasciare la tensione che lo causa o lo accompagna, e usare l'Intenzione (*Yi*) per guidare il corpo verso l'Allineamento corretto e la giusta Distribuzione del Peso, facilitando l'Affondamento (*Chen*). L'uso di uno specchio, soprattutto all'inizio, è un valido aiuto esterno, ma l'obiettivo finale è sviluppare una profonda sensibilità interna che permetta un'autocorrezione continua e quasi istintiva. Non scoraggiatevi se riconoscete alcuni (o molti!) di questi errori nella vostra pratica: fa parte del percorso di affinamento.

Consigli per la Pratica

Dopo aver esplorato lo scopo del Jibengong, le posture fondamentali e i principi chiave che ne animano l'esecuzione, è il momento di passare alle indicazioni pratiche. Come tradurre la teoria in un allenamento concreto ed efficace? Come iniziare, come progredire, come affrontare le sfide che emergono? Questo capitolo offre suggerimenti operativi basati sugli insegnamenti tradizionali per rendere la pratica del Jibengong un percorso di crescita reale.

Iniziare con lo sciogliere le articolazioni

Ti consiglio di iniziare ogni sessione con una serie di esercizi dedicati allo scioglimento articolare. L'approccio è solitamente sistematico: partire dal basso (caviglie, ginocchia, anche) e risalire (colonna, spalle, gomiti, polsi, collo), mobilizzando delicatamente tutte le giunture principali con movimenti lenti, circolari o dolci flesso-estensioni.

Lo scopo è multiplo: preparare il corpo fisicamente, rendendolo più flessibile; "risvegliare" la consapevolezza corporea; rilasciare tensioni superficiali, facilitando il raggiungimento del rilassamento (*Song*) necessario dopo.

Il punto cruciale è eseguire questi esercizi **con consapevolezza** (*Ting Jin*). È importante non farli meccanicamente. Usali come un'occasione per "ascoltare" le tue articolazioni, **sentire il movimento dall'interno**, percepire limiti o tensioni e muoverti con attenzione. Questo non solo prepara il corpo, ma inizia già a coltivare quell'ascolto interno fondamentale per tutta la pratica. Consideralo un passo preparatorio essenziale.

Durata: l'obiettivo dei cinque minuti

Una caratteristica distintiva della pratica dello stare in piedi (*Zhan Zhuang*) è il **mantenimento prolungato delle posture**. L'obiettivo che spesso indichiamo è arrivare a mantenere **ciascuna posizione fondamentale per cinque minuti**

consecutivi. Non è il punto di partenza, ma un traguardo significativo verso cui tendere gradualmente.

Perché questa enfasi sulla durata?

- **Costruire la Struttura:** Il tempo permette al corpo di "cedere" le tensioni abituali, trovare l'allineamento corretto e rafforzare la struttura muscolo-scheletrica in modo profondo.
- **Sviluppare Resistenza:** Mantenere posture impegnative allena la resistenza fisica e mentale.
- **Coltivare Ting Jin:** Offre il tempo per praticare l'ascolto interno, scansionare il corpo, percepire sensazioni sottili e fare micro-aggiustamenti.
- **Creare Condizioni per Chen Qi:** L'allineamento corretto mantenuto nel tempo favorisce l'affondamento naturale del Qi nel Dantian.
- **Fondazione per la Forma (Taolu):** Sviluppa le qualità (radicamento, connessione, resistenza) necessarie per il movimento dinamico.
- **Coltivare Pazienza:** Insegna perseveranza e disciplina mentale.

Per le posizioni più difficili (su una gamba), l'approccio è più graduale: inizia con un minuto, poi due, poi tre, aumentando man mano che forza ed equilibrio migliorano, sempre mirando ai cinque minuti per lato.

Usare un timer per la concentrazione

Per gestire efficacemente i tempi di pratica e aiutare la concentrazione necessaria, ti consiglio di usare un semplice timer. Impostarlo per la durata desiderata (da uno a cinque minuti o più) offre diversi vantaggi:

- **Elimina la Distrazione:** Evita la tentazione di guardare l'orologio, che interrompe la concentrazione e lo stato interno.
- **Favorisce la Concentrazione:** Libera la mente dal pensiero del tempo, permettendovi di dedicarvi completamente all'applicazione dei principi (forma, Song, Ting Jin).

- **Supporta la Progressione:** Rende facile monitorare e aumentare gradualmente i tempi in modo oggettivo.
- **Garantisce Tempo Adeguato:** Assicura che dedichiate a ogni postura il tempo necessario perché il lavoro interno faccia effetto.
- **Promuove Disciplina:** Aiuta a strutturare la sessione e a mantenere la regolarità.

Il timer diventa così un tuo alleato prezioso per ottimizzare la qualità della pratica.

Priorità: prima la forma, poi il rilassamento

Una domanda sorge spontanea: "Mentre tengo la posizione, su cosa mi concentro di più? Sulla struttura o sul rilassamento?". L'indicazione fondamentale è dare la **priorità iniziale alla correttezza della forma strutturale (l'allineamento)** rispetto alla ricerca del rilassamento profondo (*Song*).

Perché?

- **La Forma è il Fondamento:** Se la struttura fisica è sbagliata, tutto il resto sarà costruito su basi cedevoli.
- **Song Necessita della Forma Corretta:** Il vero rilassamento interno non è collassare, ma rilasciare tensioni *all'interno* di una struttura allineata. Rilassarsi in una postura scorretta è inutile ("Soong in modo errato").
- **La Forma Corretta Trasforma:** È mantenere la forma *corretta*, anche con fatica, che stimola il corpo ad adattarsi.

Quindi, la sequenza di focus è: **1. Stabilire la Forma** corretta. **2. Mantenere la Forma** con impegno. **3. Rilassarsi (*Song*) dentro quella Forma**, rilasciando gradualmente le tensioni senza perdere l'integrità strutturale. L'obiettivo è raggiungere "***Song nella forma corretta***".

Autocorrezione: specchio e ascolto interno

Una volta stabilita la forma, è cruciale mantenerla attraverso un'**autocorrezione costante**. Due strumenti sono essenziali:

1. **Lo Specchio (Feedback Esterno):** Soprattutto **all'inizio**, è utilissimo per un **riscontro visivo oggettivo**. Aiuta a capire la forma, a vedere errori evidenti e a confrontare la sensazione interna con la realtà esterna. Usalo finché non sei sicuro di aver interiorizzato la sensazione della postura corretta.
2. **La Consapevolezza Interna (Ting Jin - Feedback Interno):** Questo diventa lo **strumento principale per l'autocorrezione continua**. Usa costantemente l'"occhio della mente" per scansionare il corpo, verificare i punti chiave, percepire tensioni o squilibri (anche tramite la pressione sui piedi) e apportare micro-correzioni, spesso applicando Song dove serve.

L'autocorrezione non è un controllo una tantum, ma un **processo attivo e continuo** che affina la postura, sviluppa *Ting Jin* e integra mente e corpo.

Ascoltare il corpo: fatica o dolore?

Mantenere le posture a lungo porta inevitabilmente a sensazioni intense: fatica, bruciore, tremore. È cruciale **imparare ad ascoltare (*Ting Jin*) questi segnali e a interpretarli**, distinguendo tra sforzo costruttivo e dolore dannoso.

- **Sforzo vs. Danno:** Sensazioni come **fatica muscolare, bruciore (es. cosce), tremore leggero, allungamento** sono generalmente **normali**, specialmente se mantieni la forma corretta. Fanno parte dell'adattamento. Vanno accettate con pazienza. Invece, un **dolore acuto, pungente, persistente, specialmente in un'articolazione** (ginocchio, anca, lombare, collo), è un **segnale d'allarme**. Indica spesso un allineamento scorretto o che stai esagerando. In questo caso: **fermati, analizza, correggi** o riduci l'intensità/durata.

- **La Forma Prima di Tutto:** Se senti dolore "cattivo", **verifica subito l'allineamento**. Spesso, correggendo la postura, il dolore scompare. Se persiste nonostante la forma corretta, riduci la durata o chiedi consiglio a un insegnante.
- **Progressione Graduale e Ting Jin:** Procedi gradualmente con la durata. L'**Ascolto interno (Ting Jin)** è la chiave per interpretare i segnali: sviluppa la sensibilità per capire cosa ti dice il corpo.

La pratica richiede un **ascolto intelligente**: non ignorare i segnali di pericolo, ma non fermarti alla prima fatica. Lavora *con* le sensazioni, guidato dai principi corretti.

Frequenza: la costanza è la chiave

Per ottenere risultati profondi, la **regolarità della pratica è fondamentale**. L'ideale raccomandato è la **pratica quotidiana**:

- **Pratica Quotidiana:** È vista come la "via più veloce" per raggiungere i primi obiettivi (es. affondare il Qi). Dà al corpo lo stimolo costante per adattarsi, rafforzarsi e interiorizzare i principi.
- **Importanza della Costanza:** Se il quotidiano non è possibile, punta alla **massima regolarità e costanza possibili**. È la ripetizione continua che costruisce la base e sviluppa le qualità interne.
- **Costruire la Base:** La pratica regolare è il metodo principale per **costruire quella solida base** strutturale, energetica e mentale indispensabile per ogni progresso successivo.

In conclusione, mentre la durata di ogni sessione è importante, la **frequenza costante** è altrettanto, se non più, cruciale per una trasformazione reale.

Applicare questi suggerimenti pratici con costanza e intelligenza trasformerà il Jibengong da una semplice serie di istruzioni a un vero e proprio laboratorio personale di scoperta e crescita. La chiave risiede nella combinazione di disciplina, pazienza e ascolto consapevole.

I Benefici della Pratica

Oltre agli scopi intrinseci legati allo sviluppo della struttura, dell'energia e della consapevolezza, la pratica costante e diligente del Jibengong porta con sé una vasta gamma di **benefici tangibili e profondi**, che si manifestano progressivamente nella vita del praticante. Questi risultati positivi, che spaziano dalla stabilità fisica alla vitalità energetica, dalla potenza funzionale alla salute generale, sono la naturale ricompensa dell'impegno nel "lavoro sulle fondamenta". Esploriamo i principali.

Stabilità e connessione al centro (Dantian)

Forse il primo beneficio chiaramente percepibile è la sensazione di stabilità fisica e mentale che deriva dal radicamento e dalla connessione tangibile con il proprio centro energetico, il Dantian.

- **Radicamento:** Con la pratica, inizierai a sperimentare una solidità nuova nel contatto con il suolo. Ti sentirai come un albero con radici profonde: stabili, difficili da sbilanciare, con un peso che affonda naturalmente verso terra (*Chen*) ma senza rigidità. Questa sensazione di avere "radici" non solo migliora l'equilibrio fisico, ma può infondere anche sicurezza e calma interiore.
- **Connessione al Dantian:** L'area sotto l'ombelico diventa un centro percepito, vivo e attivo. Svilupperai la sensazione di avere un baricentro basso, stabile e potente, una sorta di "nucleo" da cui il corpo può muoversi in modo integrato e da cui emana calma e forza tranquilla. Sentirsi "centrati" nel Dantian influenza positivamente postura, stabilità emotiva e capacità di agire.

Questa base di radicamento e centratura, risultato dell'applicazione costante dei principi, è la piattaforma indispensabile per gli altri benefici.

Migliore circolazione dell'energia (Qi)

Una volta stabilito il radicamento e la connessione al Dantian, la pratica costante del Jibengong, guidata dall'Intenzione (Yi), porta a una migliore mobilitazione e circolazione dell'energia interna (Qi) in tutto il corpo.

- **Flusso Libero:** Rimuovendo blocchi strutturali e tensioni (*Song*), permetterai al Qi accumulato di circolare più liberamente attraverso i canali energetici e la struttura corporea.
- **Vitalità Accresciuta:** Un flusso di Qi libero è associato a maggiore vitalità, sensazione di energia diffusa e miglior funzionamento interno. Potrai sperimentare calore, formicolio o un senso generale di benessere energetico.
- **Connessione Interna:** Sentire il Qi che circola rafforza la **percezione dell'unità corporea**, promuovendo integrazione psico-fisica.
- **Maggiore Sensibilità:** Aumenta la capacità (*Ting Jin*) di percepire stati energetici sottili e blocchi.
- **Disponibilità Energetica:** Il Qi mobilitato diventa "disponibile" per essere guidato dall'Yi verso scopi specifici (potenza, salute, ecc.).

Questo beneficio si traduce in maggiore energia, integrazione e consapevolezza interna.

Sviluppo della potenza interna (Jin)

Uno dei benefici più ricercati, specialmente in ambito marziale, è lo sviluppo della potenza interna (Jin), diversa dalla forza muscolare bruta (*Li*).

- **Qualità del Jin:** È una potenza integrata, connessa ed elastica, che scaturisce da tutto il corpo. Nasce dalla coordinazione tra struttura allineata, Qi affondato e mobilitato, e Intenzione (Yi) focalizzata, resa possibile dal rilassamento (*Song*). Può manifestarsi come forza costante o emissione esplosiva (*Fajin*).
- **Beneficio della Capacità:** Il beneficio è l'acquisizione della capacità di generare e applicare questo tipo di potenza. Nelle arti marziali porta a

tecniche efficaci; nella vita quotidiana, a movimenti più potenti, coordinati ed efficienti.

Lo sviluppo di *Jin*, che trova nello stare in piedi (*Zhan Zhuang*) la sua fucina fondamentale, rappresenta un livello avanzato di integrazione tra struttura, energia e mente.

Salute e benessere generale

Infine, la pratica costante e corretta del Jibengong produce un impatto ampiamente positivo sulla **salute generale e sul benessere psico-fisico**.

Sebbene alcune scuole marziali tradizionali considerino lo sviluppo del *Jin* l'obiettivo primario, vedendo la salute come una sua naturale conseguenza, è innegabile che per molti praticanti il miglioramento del benessere sia un beneficio diretto, prezioso e spesso primario.

L'azione combinata di allineamento posturale, rilascio delle tensioni (*Song*), respirazione addominale (respirazione *Dantian*) e consapevolezza focalizzata (*Ting Jin*) porta a miglioramenti specifici:

- **Sistema Nervoso e Mente:** Riduzione significativa dello stress, maggiore calma mentale, miglioramento della concentrazione e spesso della qualità del sonno.
- **Sistema Cardiocircolatorio:** Favorisce la regolazione della pressione sanguigna e migliora la circolazione generale.
- **Sistema Muscolo-Scheletrico:** Rinforza muscoli posturali e gambe; protegge e migliora la salute delle articolazioni (ginocchia, anche, colonna); scioglie le rigidità e aumenta la flessibilità funzionale; aiuta a correggere vizi posturali alleviando dolori cronici.
- **Sistema Respiratorio:** Promuove una respirazione più profonda, lenta ed efficiente, migliorando l'ossigenazione.
- **Consapevolezza Generale:** Aumenta la connessione mente-corpo e la capacità di ascoltare i propri bisogni.

Indipendentemente dalla prospettiva, il miglioramento dello stato di salute psico-fisica è uno dei frutti più preziosi e riconosciuti della pratica diligente del Jibengong.

Conclusioni e Invito alla Pratica

Siamo giunti al termine di questo percorso esplorativo nel cuore del Jibengong, il 'lavoro sulle fondamenta' essenziale per chiunque desideri approfondire seriamente le arti marziali interne o coltivare un benessere profondo e integrato. Abbiamo viaggiato insieme attraverso la sua definizione e il suo significato, ne abbiamo compreso gli Scopi fondamentali – dall'Allineamento strutturale all'Affondamento del Qi nel Dantian, fino al Processo costruttivo che porta allo sviluppo interno – e abbiamo visto la sua importanza per la Preparazione alla Forma e per il Miglioramento della Salute.

Abbiamo analizzato le Posizioni chiave, laboratorio pratico per applicare i Principi cardine: il Rilassamento attivo (Song), l'Affondamento stabile (Chen), la Consapevolezza percettiva (Ting Jin), la corretta Distribuzione del Peso e la guida della Mente-Intenzione (Yi). Abbiamo esaminato gli Errori Comuni, sottolineando l'importanza dell'autocorrezione. Abbiamo condiviso indicazioni sulla Pratica concreta: dal riscaldamento alla durata, dall'uso del timer alla priorità della forma, dall'ascolto del corpo alla frequenza. Abbiamo infine riassunto i molteplici Benefici: radicamento, circolazione energetica, potenza interna e benessere psico-fisico.

Ciò che emerge con chiarezza è che il Jibengong non è un semplice esercizio, ma un metodo profondo per trasformare corpo, energia e mente, costruendo fondamenta indispensabili. È un percorso che richiede pazienza, disciplina e consapevolezza.

Ora la palla passa a te, lettore. La conoscenza è importante, ma solo la pratica diligente trasforma i concetti in esperienza vissuta. Spero questo libro ti sia una mappa utile, ma il viaggio è tuo.

Come procedere?

1. **Pratica a Casa (Autosperimentazione):** Usa questo libro come guida. Applica l'autocorrezione, affina l'ascolto interno (*Ting Jin*), sperimenta *Song* e *Chen*, sii paziente. È un'occasione preziosa per conoscerti.
2. **Ricerca una Guida Qualificata (Pratica Guidata):** La guida di un insegnante esperto è insostituibile per un apprendimento sicuro ed efficace. Può correggere errori sottili, dare feedback personalizzati, guidarti nelle sensazioni interne e trasmettere aspetti che vanno oltre le parole.

Qualunque strada sceglierai, l'invito è a **iniziare e perseverare**. Il Jibengong è un investimento a lungo termine su te stesso, un "lavoro sulla radice" i cui frutti si manifestano gradualmente ma in modo profondo e duraturo.

Ti augurio una pratica ricca di scoperte, soddisfazioni e benessere.

Glossario

- **Affondamento (Chen):** Principio chiave che indica sia l'atto fisico di lasciar scendere il peso corporeo verso terra attraverso la struttura rilassata, sia il processo più sottile dell'energia interna (Qi) che scende e si stabilizza nel Dantian. Richiede Allineamento e Song.
- **Allineamento Strutturale:** La corretta disposizione delle varie parti del corpo (testa, colonna, bacino, arti) lungo un asse verticale e in relazione tra loro, in modo da creare una struttura stabile, unificata, energeticamente aperta e capace di sostenere il peso senza tensioni inutili. È la base fondamentale del Jibengong.
- **Ascolto Interno:** Vedi **Ting Jin**.
- **Centro Energetico:** Vedi **Dantian**.
- **Chen:** Vedi **Affondamento**.
- **Chen Qi:** Affondamento del Qi. Il processo specifico per cui l'energia vitale (Qi) scende e si raccoglie nel Dantian. È considerato un passo fondamentale della pratica interna (Neigong).
- **Consapevolezza:** Vedi **Ting Jin**.
- **Dantian:** Letteralmente "Campo dell'elisir/cinabro". Si riferisce principalmente al Dantian inferiore, un'area focale e centro energetico situato nell'addome, circa tre dita sotto l'ombelico e leggermente all'interno. È considerato il centro di gravità fisico ed energetico del corpo, il "serbatoio" del Qi e l'origine della potenza interna.
- **Doppio Peso:** Errore comune che consiste in una scorretta distribuzione del peso *tra le due gambe*, specialmente quando non si rispetta la distinzione Pieno/Vuoto (es. 90/10) richiesta da una postura asimmetrica, tendendo a un più equo 50/50.
- **Fajin:** Emissione di potenza. È l'espressione dinamica, spesso esplosiva, della potenza interna (Jin).
- **Forma:** Vedi **Taolu**.
- **Jibengong:** "Lavoro sulle fondamenta". Termine generale che indica l'insieme delle pratiche di base (posturali, dinamiche, energetiche,

mentali) essenziali per costruire le fondamenta necessarie nelle arti interne cinesi come Taijiquan e Qigong. Include spesso il lavoro posturale (Zhan Zhuang).

- **Jin:** Potenza interna. Un tipo di forza raffinata, intelligente, connessa ed elastica, che scaturisce dall'intero corpo integrato. È diversa dalla forza muscolare isolata e dalla tensione (Li). Risultato dell'integrazione di struttura allineata, Qi mobilizzato e Yi focalizzata, reso possibile da Song.
- **Kua:** Termine cinese che indica la zona complessa dell'anca, dell'inguine e dell'articolazione coxo-femorale. È uno snodo cruciale per l'allineamento del bacino, l'affondamento, il radicamento e la generazione di movimento potente dal centro. "Sedersi sul Kua" è un'istruzione chiave per attivare correttamente quest'area.
- **Intenzione (Yi):** La mente focalizzata, l'intento consapevole, la volontà direttiva. È la facoltà mentale che dirige l'attenzione, il Qi e l'azione sottile nelle pratiche interne. Collega la mente all'energia e al corpo.
- **Neigong:** "Lavoro interno". Termine ampio che si riferisce alle pratiche specificamente mirate alla coltivazione dell'energia interna (Qi), della mente/intenzione (Yi) e dello spirito (Shen) all'interno delle arti marziali e discipline salutistiche cinesi. L'affondamento del Qi è spesso considerato la "porta" del Neigong.
- **Palo Eretto:** Vedi **Zhan Zhuang**.
- **Pieno/Vuoto:** Concetto derivato dalla filosofia Yin/Yang, applicato alla distribuzione del peso e all'intenzione. Nelle posture asimmetriche, una gamba è "piena" (Yang, porta la maggior parte del peso, è radicata) e l'altra è "vuota" (Yin, porta poco o nessun peso, è leggera e pronta a muoversi). L'errore del "Doppio Peso" confonde questa distinzione.
- **Postura del Vuoto originario (Wuji Zhuang):** La postura fondamentale di partenza dello Zhan Zhuang, spesso la prima insegnata. Rappresenta lo stato di Wuji (potenziale indifferenziato, prima di Yin e Yang), caratterizzato da quiete, centratura e allineamento di base.
- **Potenza Interna:** Vedi **Jin**.

- **Pratica dello Stare:** Termine descrittivo per lo **Zhan Zhuang**.
- **Qi:** Energia vitale, soffio vitale. Concetto centrale nella filosofia e medicina cinese. È l'energia sottile che permea l'universo e anima gli esseri viventi. Nel contesto della pratica, si cerca di coltivarlo, raffinarlo, farlo circolare e dirigerlo per la salute, la forza e la consapevolezza.
- **Radicamento (Gēn):** La sensazione e la qualità di essere profondamente stabili e connessi alla terra attraverso i piedi, come un albero con radici forti. È un risultato diretto di un corretto allineamento, affondamento del peso e del Qi, e rilassamento.
- **Rilassamento Attivo:** Vedi **Song**.
- **Song:** Rilassamento attivo, intelligente e profondo. È la capacità fondamentale di rilasciare *tutte* le tensioni muscolari non necessarie, pur mantenendo l'integrità strutturale e la connessione interna. Non è lassità, ma uno stato di "pesantezza attiva" che permette al Qi di fluire e al Jin di manifestarsi.
- **Taolu:** Forma, sequenza concatenata di movimenti. Le serie di movimenti tipiche del Taijiquan o di altri stili di Kung Fu. Il Jibengong/Zhan Zhuang è considerato preparatorio all'esecuzione corretta delle Taolu.
- **Ting Jin:** "Ascolto interno" o "Abilità/Energia che ascolta". È la consapevolezza sensibile e raffinata del proprio stato interno (allineamento, tensione, equilibrio, flusso di Qi) e, a livelli avanzati, dello stato e delle intenzioni altrui. Si coltiva attraverso la pratica attenta e lavora in coppia con Song per l'autocorrezione.
- **Wuji:** Vedi **Postura del Vuoto originario**.
- **Yao:** Zona lombare, vita. Area anatomica ed energetica cruciale situata tra le costole e il bacino. È considerata un centro fondamentale per la connessione tra parte superiore e inferiore del corpo, per la generazione di forza rotatoria e per la salute della colonna vertebrale. Nel Jibengong si cerca di mantenerla distesa, rilassata ma attiva.
- **Yi:** Vedi **Intenzione**.

- **Yongquan:** "Fonte Gorgogliante" (punto Reni 1). Punto situato al centro della pianta del piede (nella depressione che si forma flettendo le dita). È considerato un punto chiave per il radicamento alla terra e per l'assorbimento/emissione di energia.
- **Zhan Zhuang:** "Stare come un palo" o "Palo Eretto". Metodo di pratica posturale statica fondamentale nel Jibengong e in molte arti marziali interne cinesi, che costituisce il focus pratico di questo manuale. Consiste nel mantenere diverse posture specifiche per periodi prolungati.

Fonti

Questo manuale si basa su varie fonti nell'ambito delle arti marziali interne e delle discipline salutistiche cinesi interne, tra cui:

- **Fonti accademiche:** Studi sulla biomeccanica e il controllo motorio applicati alle arti marziali, ricerche sugli effetti fisiologici del Qigong e delle pratiche meditative.
- **Tradizioni orali ed esperienze personali:** Gli insegnamenti e le esperienze personali dell'autore e dei suoi stimati maestri e compagni di pratica.

Note:

- Questo elenco non è esaustivo ma fornisce una panoramica generale delle fonti che hanno influenzato questo manuale.
- L'enfasi di questo lavoro è sull'applicazione pratica e sulla comprensione interna dei principi del Jibengong.

Disclaimer: Questo manuale è inteso a scopo educativo e di crescita personale. Non sostituisce il parere di un medico professionista. Consultare un medico qualificato per qualsiasi problema di salute.

Sull'autore

Rino Casulli, insegnante esperto e praticante fin dall'infanzia, fonda il suo lavoro sulla Medicina Tradizionale ed Energetica Cinese. La sua dedizione, nata da una passione personale, è volta alla cura e all'incremento della salute, sia attraverso la pratica personale sia con tecniche manuali ed energetiche come Shiatsu, massaggio cinese, moxibustione e coppettazione, sempre guidato dai principi fondamentali di Yin e Yang.

Da circa dieci anni condivide la sua esperienza attraverso l'insegnamento in scuole e privatamente. Il suo percorso didattico, iniziato con Shiatsu e pratiche energetiche, si è arricchito negli ultimi anni con il **Nei Qi Gong, Qi Gong e Taiji Quan**, per il quale la sua formazione tecnica è certificata dal CONI. Svolge queste attività a livello professionale dal 2019.

Questo manuale si concentra sul Jibengong, il "lavoro sulle fondamenta", che Rino considera essenziale e trasversale a tutte queste discipline. Vede il Jibengong come il terreno comune indispensabile per costruire la struttura corretta, coltivare l'energia vitale (Qi) e sviluppare la presenza mentale (Yi), elementi necessari per progredire su qualsiasi percorso di benessere o arte interna. L'obiettivo di queste pagine è fornire una guida chiara a questa pratica di base fondamentale.

Oggi, Rino Casulli porta la sua esperienza attraverso lezioni private, corsi e seminari in Puglia. È co-ideatore del progetto AlmaTao, un metodo di lavoro in continua evoluzione, frutto della collaborazione tra diversi maestri portatori di eccellenza.

Un pensiero che spesso guida la sua filosofia di vita e di insegnamento è:

***"Se ami qualcuno rendilo libero,
soprattutto se quella persona sei tu."***