

## L'IMPORTANZA DELLE BASI “JIBENGONG” ESERCIZI FONDAMENTALI NEL KUNG FU - TAIJI QUAN (TAI CHI CHUAN) E ARTI MARZIALI

Forse non tutti sanno che una corretta pratica degli esercizi fondamentali, “jibengong”, svolgono un ruolo molto importante in un percorso di pratica e studio delle arti marziali, come, per esempio, il **kung fu** il **taiji quan (tai chi chuan)** e il **qi gong**. Gli esercizi fondamentali servono a darci l'“impronta iniziale”, cioè la caratteristica che ci distinguerà e accompagnerà durante tutto il nostro percorso nell'arte marziale.

Essi ci abitueranno a tenere sempre un corretto allineamento posturale e ci permetteranno di sviluppare la particolare “forza” peculiaria del taiji quan (tai chi chuan) e del kung fu.

Come per sostenere un edificio è importante la costruzione di una struttura portante adeguata, che garantisca la sicurezza necessaria al suo scopo, così nel **kung fu** e **taiji quan (tai chi chuan)** la nostra struttura dev'essere in grado di contrastare in modo efficace gli attacchi del nostro avversario, e ciò può avvenire solo se questa struttura è stata costruita in modo corretto cominciando dalla paziente pratica degli esercizi fondamentali.

L'allenamento posturale corretto ha anche il vantaggio di incrementare la forza, qui intesa sull'intenzionalità di dirigere il Qi nel corpo: *“così come un contadino apre le chiuse e fa sì che l'acqua dei canali di irrigazione raggiunga ogni parte dei suoi campi, assicurando un buon raccolto, così noi, tramite il lavoro interno, con la nostra intenzione, facciamo scorrere il Qi in tutto il nostro corpo e riempiamo ogni parte di esso”*, come potenza del corpo, quando questi si muove come una sola unità.

Infatti nella pratica del **kung fu** e il **taiji quan (tai chi chuan)** tutte le parti del corpo devono essere collegate come gli ingranaggi di una macchina nella quale il movimento di uno implica coinvolgimento a rotazione di tutti gli altri.

La potenza del corpo risulta in questo modo amplificata perchè non è mai un singolo arto che si muove, esso è sempre accompagnato dal resto del corpo. Per incrementare questa forza e sviluppare una efficace potenza è necessario svolgere il “lavoro interno” basato su:

- Zhan Zhuang Gong, esercizi in posizione statica
- Yi Jin Jing, trasformazione dei muscoli e tendini
  - Posizioni fondamentali
  - Calci fondamentali
- Esercizi in coppia per sviluppare la fluidità muovendo dal centro

Il lavoro interno è possibile solo se si dispone di una struttura posturale corretta che ci consente di raggiungere un equilibrio yin/yang di tutte le parti del corpo, con il conseguente sviluppo di potenza, solido radicamento e capacità di cambiare velocemente le tecniche in risposta ad uno stimolo esterno.

Attivando il lavoro interno correttamente, le gambe si rinforzano, le articolazioni vengono sollecitate e si aprono, tutto si modella in accordo alla nuova struttura.

Il nostro corpo potenziandosi comincia ad assumere una prima sua forma grezza, noi siamo come uno scultore davanti ad un blocco di marmo che, come primo passo della sua creazione, inizia ad abbozzarne la forma.

A questo punto, per continuare il nostro addestramento, entra in gioco la forza di volontà.

Fine della prima parte.

M° Mandrà

### DI SEGUITO ALCUNI ESERCIZI IN POSIZIONE STATICA

