



Scuola Taoista di Arti Marziali S.T.A.M.

M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde

<http://www.scuola-taoista.it>

[info@scuola-taoista.it](mailto:info@scuola-taoista.it)

# Disp. 7

Corso Ta Fang Tai Chi Chuan

## I tre Tesori

Essi sono associati con la vita, specialmente con quella umana, comprendendo i tre livelli di esistenza di tutti gli esseri viventi: fisico, energetico e mentale. I tre tesori determinano la salute e la longevità di ogni essere vivente e sono la struttura teoretica delle arti marziali, della meditazione e della medicina taoista.

### Jing, l'Essenza di Vita

Può essere suddiviso in:

- Essenza Sangue: include i vari elementi vitali portati nel flusso sanguigno, quali sostanze nutritive assorbite dal cibo, ecc.
- Essenza Ormone:
  - Essenza di vita: tutti gli ormoni vitali secreti dalle ghiandole del sistema endocrino.
  - Essenza seme: ovuli e ormoni propri della donna, sperma e relativi ormoni maschili.
- Essenza Fluido: Lubrificanti delle giunture, lacrime, sudore, urina, ecc sono implicati nell'escrezione dei prodotti di rifiuto.

### Chi, l'Energia di Vita

Ogni forma di vita nell'universo è animata da una forza primordiale chiamata "Chi" (Qi, Ki, ecc) termine che può essere tradotto come energia, aria, respiro, il Chi è senza forma, invisibile e permea tutte le cose anche quelle inanimate.

Nel sistema umano troviamo:

- Yuan Chi o energia primordiale, il che si riferisce all'originale esplosione di energia pura che avviene al momento della concezione e ispira vita nel feto. Tale chi comincia a disperdersi dal momento della nascita e la velocità di dispersione determina la durata della vita. Yuan Chi può essere tonificato e rafforzato mediante una adatta respirazione, dieta, sesso, erbe ed altre discipline taoiste, ritardando la velocità di dispersione e prolungando così la vita.
- Yang Chi è l'energia vitale nella sua forma volatile, attiva e cinetica, si forma nel corpo durante l'eccitazione del rapporto sessuale, liberandosi in una esplosione di pura energia durante l'orgasmo ed è assorbito dall'atmosfera direttamente quando respiriamo.

Il corpo produce:

- Ying Chi o energia nutriente, tratta dai più puri elementi della digestione, energizza i nervi, le ghiandole, le ossa, gli organi e i tessuti vitali.
- Wei Chi, energia protettiva, la quale è prodotta con i sottoprodotti della digestione, circola sotto la pelle per tutto il corpo.

T'ien Chi o Energia Celeste, sotto questo nome vengono raggruppati diversi tipi di energia ambientale, prodotti dalle condizioni del tempo. L'uomo e i diecimila esseri stanno tra il polo positivo del cielo (Yang) e quello negativo della terra (Ying) per tale ragione il sistema umano di energia è fortemente influenzato dal T'ien Chi.

Il modo per ritardare l'invecchiamento e prevenire le malattie è di ricaricare regolarmente i tessuti tramite il chi derivato dall'acqua fresca, salutare vita sessuale, aria fresca e cibo fresco combinato sotto precise regole dietetiche.



Scuola Taoista di Arti Marziali S.T.A.M.

M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde

<http://www.scuola-taoista.it>

[info@scuola-taoista.it](mailto:info@scuola-taoista.it)

# Disp. 7

Corso Ta Fang Tai Chi Chuan

Grazie al campo elettrico generato dalla tensione dinamica della polarità Ying Yang, il chi può muoversi lungo circuiti definiti, chiamati "meridiani", essi sono canali invisibili che portano l'energia Chi ad ogni tessuto del corpo.

In questo modo abbiamo 12 meridiani maggiori, ognuno associato ad un organo- funzione vitale e numerosi meridiani "esotici".

Attraverso la manipolazione dei meridiani si possono ottenere due effetti fondamentali:

- Bu o tonificazione, provocata inducendo energia a fluire, concentrandosi in un organo dove l'energia è insufficiente.
- San o dispersione, la quale fa allontanare l'energia dalle aree dove è bloccata o stagnante.

Il Chi è una forma di energia elettrica o bioelettrica associato unicamente con gli esseri viventi, Ying e Yang sono invece i poli opposti grazie ai quali il Chi può muoversi lungo i meridiani.

Il corpo immagazzina il Chi negli elettroliti contenuti nei fluidi vitali corporei (essenza- Jing) e lo trasporta attraverso i meridiani.

L'essenza (i fluidi) immagazzina energia potenziale (potenziale elettrico) e la libera come corrente di energia attiva quando lo spirito (mente) lo comanda.

## Shen, Lo Spirito di Vita

E' formato da tutte le facoltà mentali siano esse coscienti o incoscienti quali: il pensiero razionale, l'ego, la volontà, l'intuizione, l'attenzione, il pensiero del futuro, ecc. ed ha quattro caratteristiche:

- Hun o anima umana, associata con lo Yang ed il cielo.
- Bo, l'anima animale, associata con lo Ying e la terra.
- Ui, il pensiero e coscienza.
- Jir, la volontà e l'intenzione.

Per la tradizione taoista più ortodossa l'adepto dovrebbe tramutare l'essenza (Jing) ed energia (Chi) in puro spirito (Shen) attraverso la pratica prolungata di meditazione ed esercizi di respirazioni, i quali vengono a volte chiamati con il termine Chi Kung, essi coltivano i tre tesori attraverso "metodi interni", formando una "misteriosa perla" che conferisce salute e longevità. Se le pratiche tramandate vengono eseguite a norma, l'adepto forma l'embrione del "corpo spirito", il quale non ha più una sostanza materiale ma corrisponde approssimativamente in dimensione e forma al corpo fisico.

Il praticante taoista usa il digiuno, il celibato, controlla rigorosamente la propria dieta, vive in solitudine e pratica la meditazione per rafforzare il "corpo spirito", in modo tale che, al momento della morte, egli può entrare nel suo "corpo spirito" evitando in questo modo la dissoluzione della coscienza, raggiungendo l'immortalità spirituale.

Tale via però può essere seguita da eremiti e richiede un grande coraggio, decenni di disciplinata devozione ed un maestro in grado di tramandare tali tecniche e conoscenze. Per i comuni laici esiste un diverso sentiero conosciuto come tecnica Hing Ming (doppia coltivazione o coltivazione a due) il quale però certamente non darà i vantaggi e conoscenze descritte prima, ma aiuterà nella vita di tutti i giorni i suoi adepti, la tecnica della doppia coltivazione, nel tempo, è diventata una vera scuola, con i propri metodi e riti iniziatici, come tecnica essa ha bisogno di due individui, un maschio e una femmina ed implica una reciproca stimolazione e scambio di essenza sessuale tra uomo e donna durante i rapporti appropriatamente disciplinati, tecniche e regole conosciute con il nome di "Tao di Ying e Yang" o Tao sessuale.