



# Percepire il Qi che scorre, Praticare la Calligrafia Cinese come Praticare il Taiji

■ *Direttrice Didattica Minhua Lin*

字在  
太极

MY CHINESE  
CHARACTERS IN  
TAIJI

Gli antichi osservavano i fenomeni della natura come opposti e unificati: il cielo e la terra, il sole e la luna, il giorno e la notte, gli uomini e le donne, questo loro modo riassume e rappresenta perfettamente il



# 字在 太极

MY CHINESE  
CHARACTERS IN  
TAIJI

concetto di Yin-Yang e da esso prende principi e filosofia.

Taiji (太極 tàijí), ha la sua origine nel Taoismo e nella Cultura cinese. Tai (太 tài) significa "sommo o supremo" mentre Ji (極 jí), vuol dire "polarità di estremi o opposti" rappresentati dallo Yin e dello Yang. Esso viene spesso tradotto come "Ultimo Supremo."

道生一， 一生二， 二生三， 三生万物。

老子《道德經》第四十二章

Dal Tao nasce l'Uno; dall'Uno nasce il Due;  
dal Due nasce il Tre; e dal tre nascono  
diecimila cose.

~ 《 42° capitolo del Libro del Tao 》

L' "Uno" si separa nel cielo e terra, e dà inizio a tutte le cose,



# 字在 太极

MY CHINESE  
CHARACTERS IN  
TAIJI

attraverso la dualità necessaria alla manifestazione; creando così Yin-Yang, il concetto fondamentale dei caratteri cinesi. La lingua cinese è una lingua pittografica, ossia si esprime attraverso pittogrammi, che sono disegni stilizzati rappresentanti i vari concetti. L'ideogramma è esso stesso poesia, mezzo, veicolo attraverso il quale si esprime ogni cosa, è verbo, è respiro. Dai caratteri cinesi si può percepire l'invisibile "Qi," una realtà vivente che abbonda nelle foreste cantando in coro con l'acqua dei ruscelli. Similmente come la pratica di Taiji Quan, nella sua forza,



# 字在 太极

MY CHINESE  
CHARACTERS IN  
TAIJI

grandezza, tra la serenità  
immobile e il cambiamento  
della potenza attraverso il suo  
flusso.

Tutti i caratteri cinesi veicolano  
gli antichi insegnamenti ed i  
modi di pensare cinesi: dalla  
saggezza, all'osservazione della  
natura ed alla ricerca  
dell'armonia, tra cui le modalità  
figurative, metaforiche e  
associative, sono l'essenza della  
cultura cinese e l'anima del  
popolo.

La struttura del carattere cinese  
è fondata sul contrasto e sull'  
equilibrio dinamico e,  
mostrando la bellezza



# 字在 太极

MY CHINESE  
CHARACTERS IN  
TAIJI

dell'armonia, offre una  
connessione intima, quindi  
emotiva che incoraggia i  
processi personali . Questo  
metodo di preparazione dei  
caratteri Cinesi è il concetto di  
base della cultura cinese Yin-  
Yang, ci permette di  
sperimentare ogni carattere  
cinese concretamente nello  
spazio, guidando il flusso del Qi  
del nostro corpo umano e,  
insieme con la natura,  
producendo la ritmicità. Esso in  
Cinese si dice 天人合一 tiān rén  
hé yī , essere Uno con il Cielo e  
l'Umanità.

Noi possiamo semplicemente  
riconnettersi e sperimentare



# 字在 太极

MY CHINESE  
CHARACTERS IN  
TAIJI

come una Via semplice per evolvere e stare bene è rientrare con consapevolezza in questa energia intesa come risorse, limiti o potenzialità, vivere come, una realtà quel ritrovare al ritmo del corpo che ogni respiro ci trasmette una profonda armonia !

## ■ *My Chinese Characters In TAIJI*

*(字在太極)*

*Calligrafia: Min Hua Lin*

*Commento: Dante Basili*

*Poesia: Marina Coppa*

*Tratto dal materiale didattico di LI*

*SHU Calligrafia Cinese per praticanti*

*di Arti Marziali, Qi Gong e*

*Meditazione.*