

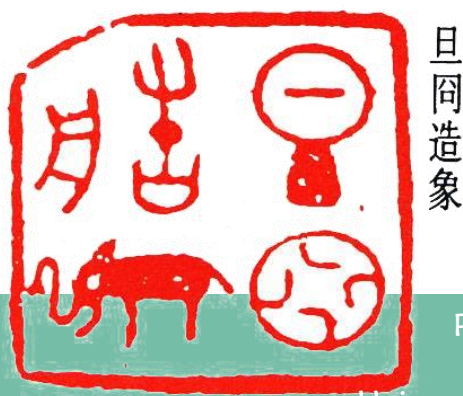
XIANG XING ZI 象形字

Eventi 2020 ~ 2021

XIANG XING ZI La Metodologia al Progetto TAIJI & BAMBINI

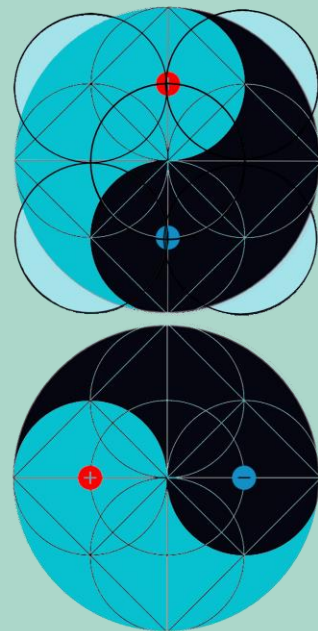
Lo Xiang Xing Zi 象形字 (Xiàng Xíng Zì) che è meglio conosciuto come pittogrammi, i caratteri Cinesi sono rappresentati da delle immagini ed il suo significato viene espresso dal disegno stesso. Sono i componenti di base, e sono conosciuti come radicali. Riconoscere questi segni, scoprire la ricchezza di significati nascosti nel carattere cinese, afferrarne la struttura grafica, osservarne le forme e capire i motivi della loro evoluzione, è un modo di risalire all'origine ed alla conoscenza della lingua e la cultura cinese.

Il progetto TAIJI & BAMBINI è rivolto a tutti coloro che insegnano ai bambini cercando nuove ed originali storie ed elementi che attingendo da più fonti possibili allo scopo di rinforzare le loro convinzioni sulla pratica. Con questo metodo, i bambini si allenano e si divertono scrivendo lo Xiang Xing Zi. Grazie alla sua caratteristica, ogni carattere è come un disegno, attraverso il loro significato, i bambini possono ascoltare, scrivere e disegnare, realizzando con piacere il loro disegno con fantasia e creatività!



Progetto Taiji & Bambini
in collaborazione con
Unione Italiana Kung Fu Tradizionale

www.kidshoubo.it Tel: 338-1850731
stefanodanesi@shouboitalia.it



La Storia dello Xiang Xing Zi

Da sempre la civiltà cinese è profondamente legata al Fiume Giallo, dove più di 5000 anni fa, gli antenati Cinesi hanno inciso dei disegni sui gusci di tartaruga o ossa di animali, in questo modo potevano ricordare molte cose o descrivere degli avvenimenti. **Queste incisioni sono la base dei caratteri Cinesi.** Alcuni archeologi hanno trovato delle incisioni di elefanti su un frammento di guscio di tartaruga, dopo una ricerca per capire che cosa volesse dire, in una di quelle incisioni si può leggere che: "Oggi ha piovuto, è stato catturato un elefante". Tutto ciò spiega, perché nei tempi antichi nella Cina centrale vicino al bacino del Fiume Giallo, area molto ricca di acqua, all'epoca essa era popolata da numerosi elefanti che venivano addestrati per il lavoro nei campi. **Così le incisioni di questi caratteri si riferiscono allo "象形字 Xiàng Xíng Zì"**

I Cinque Elementi nella pratica di Taiji Quan



E' molto importante essere coscienti che ogni spostamento o posizione della Taiji Quan associata ad un elemento è messo in stretta relazione con la teoria della Medicina Tradizionale Cinese, e quindi contribuirà a stimolare e tonificare organi e visceri.

● 金 METALLO

Andare avanti, viene associato ai polmoni e all'intestino crasso.

Gli unici due organi in contatto con l'esterno. Il metallo è così anche il responsabile della "Pelle" in cui sono disposti tutti i meridiani che cominciano la loro circolazione. "E' con la pelle che "tocchiamo" gli altri quindi la responsabilità del Metallo è anche quella stare bene con gli altri, senza farsi invadere.

● 水 ACQUA

Guardare a sinistra e spostarsi a destra, è associato ai reni e della vescica urinaria.

L'acqua caratterizza meridiano del rene. I Reni corrispondono all'Inverno, in cui è associato con le emozioni della Paura, Protezione di sé. Essi

controllano la composizione e la secrezione dei liquidi organici da cui dipende l'energia vitale e vigilano il sistema di difesa contro lo stress.

● 木 LEGNO

Andare dietro, viene associato al fegato e alla vescica biliare.

Il carattere 木 Mù simboleggia "con forza il seme germoglia, ma il vento forte può spezzare l'albero", si parla dell'intensità della primavera (seme, germoglio) del Vento associato alla Primavera-Legno e della Rabbia che può portare a rovinare tutto.

● 火 FUOCO

Fissare a destra e spostarsi a sinistra, è associato al cuore e all'intestino tenue.

Nelle antiche scritture, il cuore e la mente sono sinomini, rappresentati con lo stesso 心 Xīn. Con questo aspetto ci rendiamo conto che il cuore e la mente sono inseparabili, il corpo (intestino) capisce, come il pensiero dall'emozione, come la logica dall'intuizione, come l'idea dall'azione.

Nelle antiche scritture, il cuore e la mente sono sinomini, rappresentati con lo stesso 心. Con questo aspetto ci rendiamo conto che il cuore e la mente sono inseparabili, il corpo (intestino) capisce, come il pensiero dall'emozione, come la logica dall'intuizione, come l'idea dall'azione.



● **土 TERRA**

L'equilibrio centrale, viene associato allo stomaco e della milza.

In comune i due movimenti hanno la distribuzione ed il nutrimento, di natura energetica (qi) per quanto riguarda il Fuoco azzurro, di natura essenziale (jing - alimenti) per quanto riguarda la Terra. Per questo sono spesso scambiati fra loro.

Così nella forma tutte le volte che ci muoviamo in quel verso, rafforzeremo e apporteremo energia in quella zona. Con l'impegno e il tempo, si comprenderà l'evoluzione, non solo fisico, ma anche una chiara introspezione di sé migliorandosi sotto tutti gli aspetti, affronterà la vita quotidiana con nu'altra energia e farà di questa pratica una disciplina di vita.

Direttrice Minhua Lin

M° Stefano Danesi

Corso di Formazione al Progetto TAIJI & BAMBINI

Il concetto dei Cinque - Elementi Movimenti attraverso la Metodologia Xiang Xing Zi dei caratteri Cinesi è un modo di risalire all'origine ed alla conoscenza della lingua e la cultura cinese

CINQUE ELEMENTI

Cinque Elementi sono: Metallo - Acqua – Legno - Fuoco e Terra, che nascono dall'interazione di Yin e Yang e simboleggiano tutte le cose dell' universo materiale o immateriale, fisico o psichico. In quanto movimenti dell'energia con le loro caratteristiche rappresentano qualsiasi oggetto o fenomeno,

Ogni spostamento o posizione della Taiji Quan associata ad un elemento è messo in stretta relazione con la teoria della Medicina Tradizionale Cinese.