

## La postura WU JI: riunire i Tre Uno

“I Tre si unisco in Uno e le Tre Potenze animano il Cielo, l'Essere Umano e la Terra, agendo di concerto”.

(a cura di Paolo Raccagni)



Si tratta della postura che ogni praticante assume prima di iniziare ogni esercizio di QI GONG. La postura WU JI, letteralmente del "Non-Colmo", è conosciuta anche con altre definizioni: "Postura dell'essere umano libero ed eretto", dei "Cinque allineamenti", della "Energia latente e non manifesta", della "Giusta attitudine". Lo scopo nell'assumere questa posizione è relazionare l'Uomo, nel modo migliore, rispetto al Cielo ed alla Terra ed ottenere, attraverso questa verticalità, l'Unione dei Tre-Uno (SAN YI).

I piedi sono appoggiati naturalmente a terra e la distanza tra un piede e l'altro è compresa tra la larghezza delle spalle e delle anche. Il peso del corpo è distribuito equamente tra entrambi i piedi. Le ginocchia sono leggermente piegate, il bacino è libero di muoversi tra apertura e chiusura. La colonna vertebrale è estesa, la testa è come sospesa ad un filo legato al vertice del cranio. Lo sguardo è rivolto all'orizzonte, il mento preme verso il basso in modo da stirare leggermente la nuca. Le braccia scendono lungo il corpo, le spalle sono rilassate, le mani con i palmi rivolti alle cosce. La respirazione è calma e profonda.



Definiamo ora tre livelli o piani di equilibrio. Un piano orizzontale sul punto d'appoggio dei piedi, rappresenta il legame con l'energia della Terra (TU QI), dunque la relazione con il suolo, la capacità di radicamento, la stabilità, la forma. Questo piano orizzontale costituirà le fondamenta della pratica. Per analogia con la scrittura cinese, il tratto rappresenta YI, il numero Uno, l'Unità, il primo radicale. In relazione con l'asse verticale, l'asse d'equilibrio che attraversa il corpo dalla sommità della testa (punto BAI HUI) al centro del perineo (punto HUI YIN) e che si estende fino ai piedi (punto YONG QUAN), avremo il carattere è SHANG. SHANG è formato alla base da un tratto orizzontale (YI), sopra del quale si eleva perpendicolarmente un tratto verticale marcato da un piccolo segno.

SHANG significa: al disopra. Per estensione assume il senso di alto, di superiore, poi di maestro, di sovrano. Infine prende il significato di elevarsi (in senso gerarchico), poi di sorpassare. Il primo allineamento dunque, presuppone un lavoro iniziale (o d'iniziazione) determinato dal radicale YI, il tratto orizzontale. Questo tratto si relaziona alla Terra (TU), dando una definizione di radicamento, dal quale si può iniziare un lavoro di elevazione, evidenziato dal tratto verticale. Questa elevazione può assumere un aspetto fisico o materiale definito dalla posizione in piedi, oppure assumere un aspetto più "sottile" come cercare di innalzarsi verso qualcosa d'altro (HUA).



Un secondo piano orizzontale che attraversa l'articolazione coxo-femorale, rappresenta il legame con l'energia dell'Uomo (REN QI) e alla sua capacità di relazionarsi con ciò che lo circonda, con l'ambiente, i suoi rapporti sociali ma anche con "l'interno", dunque la sua capacità di "scambio". Questo tratto è legato al numero Due (ER), la Dualità. In relazione con l'asse verticale avremo il carattere è SHI (Radicale n°33): formato da YI (Uno) posto al disotto di SHI (Dieci, radicale n°24). SHI significa letterato, funzionario, uomo maturo. C'è un aspetto numerologico interno al carattere, come già accennato nella descrizione, in altre parole i numeri cominciano da Uno e terminano con Dieci e come afferma Confucio (KONG ZI): "*Ragionare su Dieci (la Moltitudine – Diecimila esseri) senza perdere di vista l'Unità, questo è (il significato di) SHI*".



Un terzo piano orizzontale, a livello del cranio, rappresenta il numero Tre (SAN), il legame con l'energie del Cielo (TIAN QI), la spiritualità (SHEN) dell'Uomo. Messo in relazione all'asse verticale ed ai due assi precedenti, dà forma al carattere WANG, re, sovrano, monarca. L'ideogramma WANG, ci rimanda all'identificazione dell'Uomo col "centro del mondo", alla sua capacità di relazionarsi con il Cielo e la Terra attraverso (il segno verticale che interseca gli altri orizzontali) la sua "rettitudine".

Questa immagine richiama il capitolo XIV del DADEJING di LAOZI:

*"Guardandolo non lo si può vedere il suo nome è l'invisibile.  
Ascoltandolo non lo si può udire il suo nome è l'inaudibile.  
Toccatolo non lo si può sentire il suo nome è l'impalpabile.  
Questi Tre stati dove l'essenza è indecifrabile si confondono in Uno".*

I tre piani rappresentati nel DAODEJING come Invisibile, Inaudibile e impalpabile, designano tre regioni la testa, il petto ed il ventre che possiamo identificare con le sedi dei Tre DANTIAN, i Tre "Campi di Cinabro", superiore, mediano e inferiore e per estensione all'Essenza (JING), al Soffio Vitale (QI) e allo Spirito (SHEN). "*Riunire i Tre-Uno*" precisa lo YUANMEN DALUN SANYI JIUE, "*questo è raggiungere il Tao*".

#### Bibliografia:

Georges Charles "Qi Gong ed Energia Vitale" - Ed. Pendragon;  
Georges Charles "Le Rituel du Dragon" - Ed. Chariot d'Or;  
Lao-tzu "Tao Te Ching" - Oscar Mondadori;  
L. Wieger "Chinese Characters" - Ed. Dover