

BA MEN: le otto porte del taiji quan

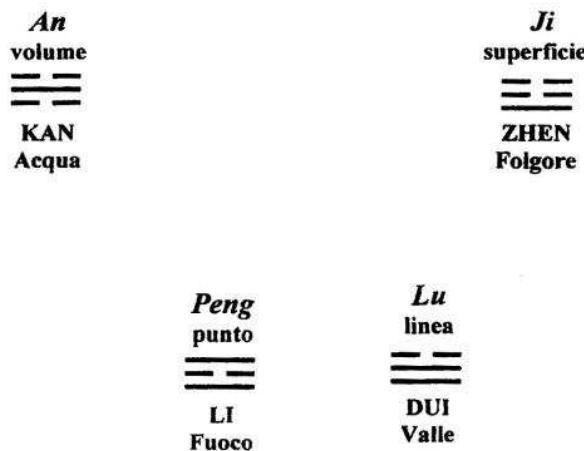
I *Ba Men*, letteralmente ‘le 8 porte’, insieme a i *Wu Bu*, ‘i 5 passi’, costituiscono i 13 *Shi* del *taiji quan*, cioè i 13 movimenti fondamentali.

Rappresentano i 4 punti cardinali principali detti *zhang*, e i 4 punti cardinali intermedi detti *yu* e costituiscono i possibili orientamenti del corpo nello spazio durante l’esecuzione della forma.

Ad essi vengono associate le 8 forze del *taiji quan*.

8 forze	LIE separare	ZHOU colpo di gomito	AN spingere	CAI tirare verso il basso	J I premere	PENG parare	LU ritirarsi ruotando	KAO colpo di spalla
8 trigrammi	☰	☷	☲	☵	☶	☱	☴	☵
	KUN Terra	GEN Montagna	KAN Acqua	XUN Vento	ZHEN Tuono	LI Fuoco	DUI Valle	QIAN Cielo

Il grafico descrive il contenuto energetico della sequenza *Peng Lu Ji An* presente in ogni azione e inscindibile nelle singole componenti:



Per descrivere le 8 forze del *taiji* attraverso l'analisi delle *Gua* che le rappresentano, alcuni usano associare il tratto inferiore alle gambe, quello intermedio al tronco, quello superiore alle braccia.



Peng, parare

È *LI Gua*, il Fuoco, 2 tratti *yang* che racchiudono 1 tratto *yin*: è l'espansione.

È raffigurata come '**punto**', il punto di contatto di un pallone che si gonfia per parare un colpo.

L'energia di *Peng* è come '**una barca che galleggia sull'acqua**'.

Nell'esecuzione l'intenzione non deve essere posta sul braccio che para ma sul gluteo opposto. Bisogna sentirsi seduti.



Lu, ritirarsi ruotando

È *DUI Gua*, la Valle, 1 tratto *yin* sopra 2 tratti *yang*: è la trasformazione.

È raffigurata come '**linea**', la linea della cedevolezza con cui si assorbe la forza dell'avversario per deviarla. Ma la cedevolezza contiene già la forza dell'onda che si carica.

L'energia è come '**una barca che gira**'. La rotazione è nelle anche.

Riprendendo l'immagine del pallone che galleggia sull'acqua, è quello che succede quando il pallone viene spinto con l'intenzione di affondarlo: l'acqua lo respinge e il pallone gira, cioè fa *LU*, e fa cadere in acqua colui che l'ha spinto.

L'energia di *Lu* è come '**un tronco galleggiante sull'acqua che viene spinto e quindi ruota**'. Se non intervenisse una forza esterna non succederebbe nulla.

Nell'esecuzione non c'è rapporto diretto tra il braccio e l'intenzione. L'intenzione è quella di sentire l'acqua non è sul braccio, il braccio è come il legno che galleggia. Se spingo non spingo il legno, devo sentire l'acqua, sedere sull'acqua,



Ji, premere

È *ZHEN Gua*, la Folgore, 2 tratti *yin* sopra a 1 tratto *yang*: è la concentrazione.

È raffigurata come '**superficie**', l'onda di *qi* che monta dopo l'assorbimento prima di sprigionare la sua forza.

L'energia di *Ji* è molto interessante, ha la caratteristica dell'acqua: l'acqua riempie tutti gli spazi vuoti, se si lascia uno spazio vuoto l'acqua entra.

La caratteristica di *Ji* è trovare lo spazio vuoto dell'avversario, il suo difetto.

L'anca deve lavorare, bisogna sentire tutto rotondo, tutto pieno, energia piena.



An, spingere

È *KAN Gua*, l'Acqua, 2 tratti *yin* che ne racchiudono 1 *yang*: è l'esteriorizzazione.

È raffigurata come '**volume**', l'onda dell'acqua che si riversa all'esterno.

Il Maestro *Wang* per spiegare queste 4 forze, queste 4 energie invita a sentire l'acqua. L'acqua è una forza molto importante. Le sue caratteristiche sono:

1. L'acqua scorre, non si ferma mai
2. Non va mai diritta, fa sempre l'onda
3. Fa mulinelli
4. Può essere come uno specchio

Nella pratica bisogna allenarsi a far partire la forza dall'anca per trasmetterla alla spalla, al gomito, al polso e ricercare l'armonia.

- ☰ **Cai**, tirare verso il basso
È *XUN Gua*, il Vento, 2 tratti *yang* sopra 1 tratto *yin*: è lo *yang* fondato sullo *yin*. Significa movimento.
È la forza improvvisa che ha un solido ancoraggio a terra.
- ☲ **Lie**, dividere
È *KUN Gua*, la Terra, 3 tratti *yang*.
- ☷ **Zhou**, colpo di gomito
È *GEN Gua*, la Montagna, 2 tratti *yin* con sopra 1 tratto *yang*.
- ☱ **Kao**, colpo di spalla
È *QIAN Gua*, il Cielo, rappresentata con 3 tratti *yang*.

Se volessimo fare una associazione con il *Ba Gua* dovremmo farla con il *Ba Gua* di Cielo Posteriore poiché siamo nella dimensione della pratica, dell'applicazione e non del perfetto equilibrio naturale del Cielo Anteriore.
In questo modo ritroviamo le 4 forze principali nei 4 punti cardinali principali e le altre 4 forze nei punti cardinali intermedi.

