

## 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	<b>LIE</b> separare	<b>ZHOU</b> colpo di gomito	<b>AN</b> spingere	<b>CAI</b> tirare verso il basso	<b>J I</b> premere	<b>PENG</b> parare	<b>LU</b> ritirarsi ruotando	<b>KAO</b> colpo di spalla
8 trigrammi	 <b>KUN</b> Terra	 <b>GEN</b> Montagna	 <b>KAN</b> Acqua	 <b>XUN</b> Vento	 <b>ZHEN</b> Tuono	 <b>LI</b> Fuoco	 <b>DUI</b> Valle	 <b>QIAN</b> Cielo

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

*An*  
volume  
  
**KAN**  
Acqua

*Ji*  
superficie  
  
**ZHEN**  
Folgore

*Peng*  
punto  
  
**LI**  
Fuoco

*Lu*  
linea  
  
**DUI**  
Valle

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 succedrebbe 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  
 E' *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.

