

ANNO 4, n.1

TING GONG  
**听宫**  
MAGAZINE

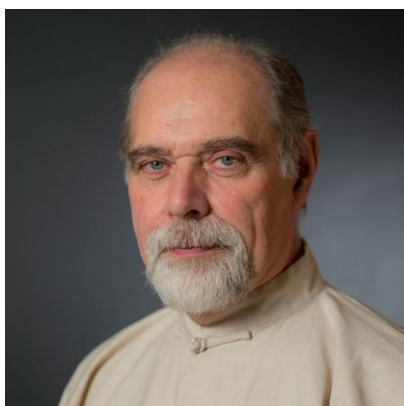
FEBBRAIO 2025



# Indice

Editoriale. Il Risveglio <i>di Emanuele Oliva</i>	3
Anno del Serpente verde. La Rivoluzione <i>di Valeria Di Bitonto</i>	4
Serendipità <i>di Emanuele Oliva</i>	7
Esperienze. Il risveglio delle mani <i>di Stefania Casini</i>	9
L'album della pratica. Un anno con il M° Wang Zhiang	11
<i>Wei –Ch'i</i> <i>di Mark Friker</i>	13
L'angolo POP. Uma Thurman – Un risveglio molto marziale <i>di Maria Stefania Luisi</i>	16
<i>Consigli di lettura</i> <i>di Valeria Di Bitonto</i>	18
Appuntamenti con la Wang Academy	19
Corsi della Wang Academy	20
Amici della Wang Academy	22

# Il Risveglio



Emanuele Oliva  
*Presidente Wang Academy*

Care lettrici e cari lettori,  
il tema di questo numero di TING GONG è il  
'Risveglio'.

Quanti significati per questo termine; passaggio dal sonno fisico alla veglia fisica ma anche passaggio dal sonno spirituale all'illuminazione e, ancora, rinascita dopo un momento o un periodo di stasi, di "letargo" o decadimento. Il 2025 secondo l'astrologia cinese è l'anno del serpente che rinnova periodicamente la pelle e rappresenta quindi il rinnovamento, mentre nella cultura mediterranea il serpente rappresenta la femminilità e la rinascita, è legato alla madre terra che ogni anno accoglie la figlia che ritorna dagli inferi cospargendo la terra di abbondanza e vita.

Per noi studiosi e praticanti di Qi Gong e Taijiquan il 2025 deve essere quindi, sotto l'effetto di tali simboli ed energie, l'occasione di rinnovare l'entusiasmo per la pratica delle nostre discipline, intraprendendo percorsi di approfondimento anche attraverso nuove modalità e nuovi strumenti, come la ricerca e l'utilizzo della serendipità.....

Buona lettura e buona pratica.

# Anno del serpente verde

di Valeria Di Bitonto

## La Rivoluzione



Secondo il calendario cinese, il 3 febbraio 2025 inizia l'anno astrologico del Serpente di Legno yin **乙巳** (*yǐ sǐ*, il pilastro dell'anno).<sup>1</sup>

Il Serpente è il quarto animale del ciclo dei 12 animali (i rami terrestri), il primo dell'estate, e appartiene all'elemento Fuoco. Questo serpente viene definito verde perché l'energia che lo caratterizza è quella del Legno yin (lo stelo celeste). Questa combinazione energeticamente è armonica perché il "legno genera il fuoco" e dunque permette la sua evoluzione e trasformazione, seppur come vedremo è necessaria una buona dose di consapevolezza se non vogliamo rischiare eruzioni. Il serpente come animale simbolico è connesso al Qi, il soffio vitale, è flessibile e adattabile, come i flussi dell'acqua. Si muove sulla terra ma è anche capace di veloci e potenti balzi per attaccare la sua preda. Le energie di quest'anno, rappresentate dal serpente, sono adattabilità, sensibilità, discernimento e trasformazione. E... certo! Il serpente cambia la pelle e questa è una grande capacità di rinnovamento, può portare a grandi rivoluzioni, una vera e propria muta.

Dagli antichi testi sappiamo che l'esagramma annuale di quest'anno è *Ge* **革**, la Rivoluzione, il 49 dell'Yi Jing, Classico delle Mutazioni.<sup>2</sup>

Il carattere *Ge* **革** nella sua forma antica rappresenta uno strumento che tiene tesa la pelle di un animale che verrà poi trasformata in cuoio. Significa abrogare, eliminare e anche cambiare, riformare.

---

<sup>1</sup> Il "pilastro" è composto da un ramo terrestre e uno stelo celeste. L'anno astrologico ha inizio con la primavera cui è associato il ramo terrestre della Tigre; il Serpente corrisponde al mese di maggio con l'inizio dell'estate.

<sup>2</sup> Il primo dei testi classici cinesi, un libro sapienziale e di divinazione che affronta e descrive la filosofia del "cambiamento".

segue >>

È interessante l'espressione *geming* 革命, abrogazione del mandato, utilizzata per esprimere l'idea del decadimento del mandato di un sovrano (tipicamente per la sua condotta non conforme all'investitura celeste<sup>3</sup>) e quindi del sovvertimento del potere, che nel linguaggio moderno è rappresentato dalla rivoluzione.

Nella *Decima Ala*, una delle sezioni dell' Yi Jing, troviamo detto: 革, 去故也 *La rivoluzione: eliminare il vecchio.*

Si tratta di un processo in cui si esamina ciò che del passato non è più utile per portare avanti il cammino. Il desiderio di un cambiamento quando la situazione lo rende necessario, ovvero quando in germe è già iniziato un processo di trasformazione che deve solo essere portato alla luce. Questo è il "giovane Yang", il Legno, la primavera, l'est, la muta, il cambio di pelle. Si tratta non solo di un cambiamento esterno ma di una rivoluzione interiore impellente che il momento richiede. La rivoluzione può essere politica, sociale, culturale, tecnologica e anche individuale; può essere favorevole o portare grandi disordini; è un'energia impegnativa, un rivolgimento, va osservata con consapevolezza. In una circostanza "rivoluzionaria" abbiamo bisogno ancor più di praticare per adattarci, connetterci con le energie in ballo, allinearci alle leggi della natura e aderire al flusso delle trasformazioni.

L'esagramma 49, *Ge*, è composto da due trigrammi che rappresentano la bruma (*Dui* 兑, sopra) e il fuoco (*Li* 离, sotto). Grande imagine:

*«Il fuoco al cuore della bruma.  
RIVOLUZIONE.*

*Così l'Essere di valore regola il calendario al fine di chiarire i tempi»*

In tempi straordinari l'azione dovrà essere ben regolata se non si vuole cadere in un eccesso. La lucidità del fuoco, che è la consapevolezza, trova la sua espressione e manifestazione attraverso la nebbia. Sono due forze opposte, due visioni opposte da cui scaturisce la necessità di cambiare. Stabilire il giusto tempo ed equilibrio è essenziale al rinnovamento.

E così arriviamo alla sentenza dell'esagramma 49:

*«RIVOLUZIONE.*

*Il giorno del segno Si [E serpente] e solamente allora fiducia.  
Il fondamentale inizia la sua espansione, la costanza è vantaggiosa.  
I rimpianti si dissipano».*

---

<sup>3</sup> L' *Yi Jing*, conosciuto anche come *Zhou Yi* 周易 "I mutamenti della dinastia Zhou"), contiene molti aneddoti storici tra cui proprio quello di una rivoluzione epocale che nell'XI secolo a.C. vide l'imperatore tiranno della dinastia Shang sconfitto e destituito, e la nascita della dinastia Zhou, che governerà la Cina per circa sette secoli.

La fiducia è un sentimento che parte dall'interno. Il serpente prima di lasciare la sua vecchia pelle ne ha già una pronta al di sotto, una personalità nuova che vuole affermarsi. Così questo esagramma incoraggia ad abbracciare il cambiamento attraverso una pianificazione, un lavoro interiore che diventa un'opportunità di crescita per il singolo individuo e anche per la società, per provare nuovi modi di essere, di relazionarsi, di evolversi. È una vera sfida, qui la muta è radicale, è il rovesciamento dei vecchi modi di pensare la vita: se si vuole voltare pagina e andare verso qualcosa di nuovo, i rimpianti, i condizionamenti del passato, i modelli che ci hanno costretto dovranno essere abbandonati per dare spazio alla creatività, alla trasformazione, con l'auspicio che la relazione tra noi e la natura che ci circonda sia più armonica e autentica.

Buon 2025 !



# Serendipità

di Emanuele Oliva

Per caso, leggendo un libro ho scoperto questa parola. Cosa significa questo termine sicuramente poco conosciuto?

Serendipità indica l'occasione di fare scoperte per puro caso e, anche, il trovare una cosa non cercata e impreveduta mentre se ne stava cercando un'altra. E proprio così è stato per me nello scoprire questa parola!

Il termine "Serendipity" è stato coniato dallo scrittore inglese Horace Walpole nel 1754 nella novella *Three Princes of Serendip* – Serendip era il nome arabo dell'isola di Ceylon. Nella novella spesso i viaggiatori scoprivano cose di valore anche senza cercarle veramente, solo grazie al caso e a un acuto spirito di osservazione. La serendipità presuppone quindi casualità, ma anche arguzia, capacità di osservazione e umiltà intellettuale.

Le occasioni di serendipità possono forse sembrare al senso comune marginali e poco importanti ma..... dobbiamo ricrederci se pensiamo alla scoperta dell'America nel 1492 da parte di Cristoforo Colombo, convinto di aver trovato le Indie; alla scoperta nel 1928 della penicillina da parte di Alexander Fleming, causata da un'errata disinfezione di un provino; e al neuro scienziato Giacomo Rizzilatti, che nel 1992 mangiando casualmente una banana davanti a una scimmia vide che i neuroni motori del macaco "sparavano" impulsi elettrici, anche se l'animale non stava compiendo nessun gesto, e scoprì così i neuroni specchio. Tutti questi sono infatti clamorosi esempi di serendipità che hanno inciso profondamente sulla nostra conoscenza del mondo.

La serendipità viene spesso considerata dagli studiosi del fenomeno come un tipo particolare di fortuna che emerge da una combinazione di ricerca, contingenza e conoscenza pregressa. Sebbene dunque il concetto di serendipità sia indissolubilmente legato a quello di incertezza, la serendipità richiede una buona sintesi di preparazione e apertura verso il nuovo attraverso meccanismi di dubbio generativo.

Essa può essere quindi considerata come strumento conoscitivo in tutti i campi, comprese le attività della vita quotidiana e, perché no, anche nel campo della nostra pratica di Qi Gong e Taiji; ma in che senso, in che modo e in quali circostanze?

Attraverso la lettura dei classici e degli scritti di maestri più o meno antichi, più o meno famosi. Attraverso la visione di filmati. Attraverso le letture riguardanti materie affini o complementari al Qi Gong e al Taijiquan. Attraverso la pratica con insegnanti di altri stili e scuole rispetto alla propria, ma..... soprattutto attraverso la pratica personale.

[segue >>](#)

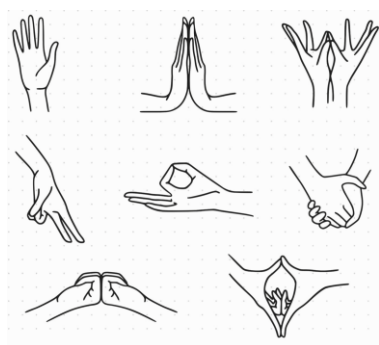
Nella pratica fisica individuale di studio o di allenamento (sono due modalità diverse di lavoro, l'una è pratica di ricerca e l'altra di replica degli esercizi della propria scuola) ci si può imbattere involontariamente, per repliche sbagliate di movimenti o per ricerca di apprendimento di nuovi movimenti, in sensazioni fisiche e/o mentali nuove. Ebbene, quello è proprio il momento in cui entra in gioco la serendipità come occasione e strumento di conoscenza, con tutte le sue caratteristiche di contingenza e di confronto con la conoscenza pregressa. Quel momento è un momento magico, illuminante, che se gestito con curiosità e stupore per la scoperta, può far salire di livello la nostra abilità e la nostra consapevolezza. Secondo me le circostanze più propizie per imbattersi nella serendipità sono quelle che si creano praticando in solitario Qi Gong e Neigong, quando non disturbati ci si può concentrare sul "ting", il sentire, e prendere atto dei meccanismi naturali del movimento energetico.





Le mani, queste sconosciute. Sono lì appese alle braccia, e ci accorgiamo che esistono quando dobbiamo afferrare qualcosa o compiere degli atti precisi come salutare, lavarci, mangiare insomma atti consci, o meglio atti conoscitivi. Con le mani conosciamo l'ambiente che ci circonda e spesso lo modifichiamo, altrimenti se ne restano posate su un grembo quando siamo seduti, o sprofondate nelle tasche, al massimo tormentate nelle unghie in uno stato di nervosismo.

Nel linguaggio del corpo le mani hanno molti significati a seconda di come le posizioniamo nel nostro interloquire. Le mani, poi, sono molto importanti in tutte le discipline olistiche, possono essere attivatori o dispersori di energia. Nella pranoterapia le mani sono veicoli di guarigione così come nel Reiki. I *Mudra* sono particolari gestualità delle dita che aiutano a caricare l'energia vitale *Prana*, o servono per scaricare le negatività.



Nelle mani e nelle dita ci sono punti energetici che possono influire direttamente sul cervello attraverso determinate posizioni e connessioni. Tempo fa m'era capitato fra le mani il bel libro "Mudra. Lo yoga delle mani" di Gertrud Hirschi, semplicemente efficace. Ho fatto degli esperimenti e ho verificato le potenzialità dei *Mudra*. Da quel momento ho risvegliato l'attenzione alle mani anche nella pratica del Qi Gong e del Taiji.

Anche nella semplice pratica della chiusura della seconda forma, con la posizione "il bambino saluta Budda", quante indicazioni per le mani con le dita rivolte verso l'alto, congiunte, che suggellano il volume del nostro corpo che deve essere rilassato nei tessuti, come quello di un bambino dove tutto scorre, le dita verso il cielo in una forma di ringraziamento restano in relazione con il cielo mentre lo *Yongquan* ci mette in relazione con la terra in una alchimia di assorbire e rilasciare.

Spesso, sbagliando, diamo più importanza alle braccia che alle mani. Ma, come dice il maestro Wang, nella pratica bisogna avere la sensazione che le braccia siano come legni sull'acqua, e allora anche qui il principio di radice-tronco-rami mi ha aiutato a ritrovare questa sensazione, estendendola alle mani.

Quante volte ho sentito dire al Maestro Wang: "mani vive". E finalmente mi sono risvegliata dal letargo delle mie mani.

segue >>

Proprio nel prestar più attenzione alle mani mi sono accorta dell'importanza delle dita, di come possono essere in relazione fra loro per esempio pollice e mignolo in una sequenza di concentrazione ed espansione, o quanto sono importanti nel Qi Gong degli otto pezzi di broccato.

Le mani in relazione fra loro determinano una relazione con superficie e volume, i palmi respirano e ci mettono in contatto col cielo o con la terra.

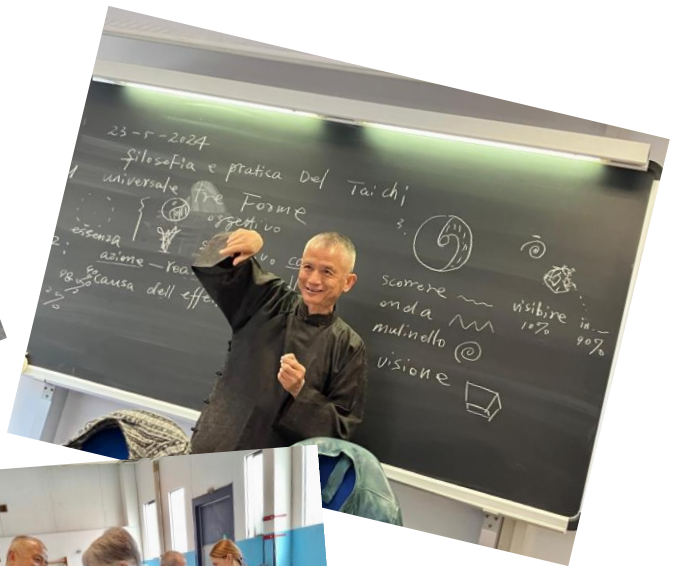
All'apice delle dita c'è una inversione di polarità per i meridiani che qui confluiscono. Riscoprire questa presenza consapevole, risvegliare mani dita e polsi, è stata una conquista che mi permette nei momenti di grazie di praticare "con gusto"!



# L'album della pratica

## Un anno con il M<sup>o</sup> Wang Zhixiang





Indimenticabili momenti di un anno di pratica

Il gioco che oggi viene chiamato *Go* ed è comunemente considerato giapponese è in realtà un gioco cinese denominato *Wei-ch'i* da *wei* (圍), "accerchiare" e *qi* (棋), "pedina"; può quindi essere tradotto come "il gioco dell'accerchiamento" e in estremo Oriente è considerato una vera e propria arte che da sempre ha appassionato milioni di persone.

Lo scopo del gioco è costruire del territorio nel *goban* (la tavola di gioco) maggiore di quello dall'avversario; a questo scopo i giocatori cercano di disporre a turno sugli incroci le proprie pedine (dette pietre), in modo da costruire zone solide che non possano essere catturate dall'avversario.

Si può affermare quasi con certezza che, in senso occidentale, sia il più antico "gioco da tavolo" tutt'ora praticato specialmente in Cina, Corea e Giappone. Nel nostro continente, è più conosciuto con il nome giapponese di *Go* (*Baduk*, in coreano) e i primi "Circoli di Go", risalgono all'inizio del '900.

Una prima testimonianza della sua esistenza pervenutaci in Occidente è quella del gesuita e sinologo Matteo Ricci (1552-1610), che lo menziona nei suoi scritti.

Nell'antica Cina erano quattro, le arti in cui il nobile (*Junzi*), più precisamente l'uomo ideale secondo Confucio, doveva esercitarsi: La calligrafia, la pittura, suonare lo *guqin*, tradizionale strumento a corde suonato orizzontalmente, una forma di cetra risalente a più di duemila anni fa, e giocare a *Wei-ch'i*. La complessa arte del gioco del *Wei-ch'i* veniva pertanto associata alla formazione della futura classe dirigente cinese.

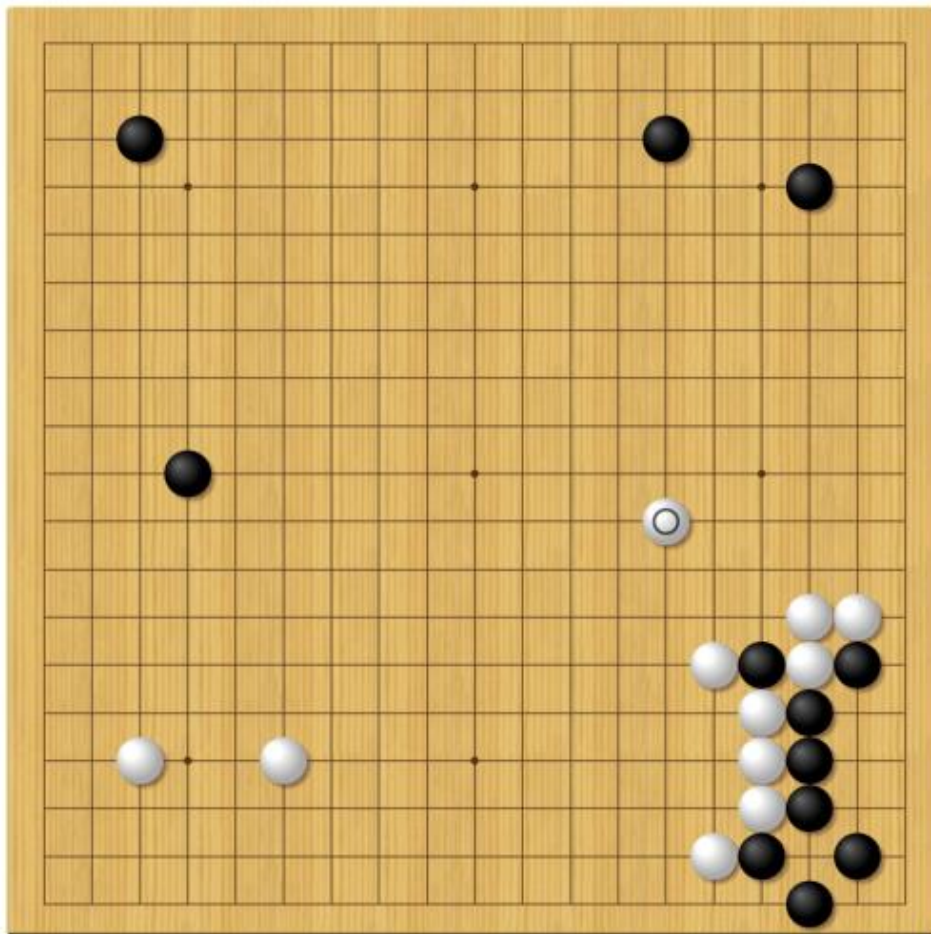
L'origine di questo gioco si perde nel tempo. Probabilmente è nato sulle rive del Fiume Giallo insieme alla matematica e l'astronomia cinese, circa 3000-4000 anni fa.

Secondo alcuni antropologi, originariamente il *Wei-ch'i* era un oracolo per predire il futuro, o la rappresentazione della terra con i suoi giorni e stagioni. Altri studiosi affermano che serviva invece per imparare a pianificare guerre ed attacchi militari; sicuramente è un gioco di strategia i cui commentari richiamano "L'arte della guerra" di Sun Zu ma le cui mosse richiamano anche i principi strategici del Taijiquan con riferimento al vuoto e al pieno, al cedere, al guardare a destra per andare a sinistra e così via. Il mito vuole, però, che fu il leggendario imperatore cinese Yao (2324 a.C. – 2206 a.C.) a inventare questo gioco per istruire il suo difficile figlio nell'equilibrio, la disciplina e la concentrazione.

In ogni caso il materiale utilizzato era molto semplice e di facile reperibilità: un centinaio di sassolini bianchi e neri, da adagiare su una tavola di legno a schema reticolare .

segue >>

Nel corso dei secoli, numerosi sono stati i trattati scritti sul *Wei-ch'i*; i più famosi sono il *Qijing Shisanpian*, il *Wangyou Qingle Ji* e il *Xuanxuan Qijing*. Lo storico ufficiale di corte della dinastia Han, Ban Gu (32-92 d.C.), nel suo trattato *Yizhi*, ("Significato e scopo del *Wei-ch'i*") lo descrive in questo modo:



*“La tavola deve essere quadrata, in modo sia rappresentata la Terra.  
Le linee devono essere dritte, in modo che le virtù luminose siano manifestate.  
Le pietre sono nere e bianche, in modo che yin e yang siano divisi.  
Le pietre incastonate sono distanziate, in modo che le costellazioni siano approssimate.  
Questi quattro elementi essenziali al loro posto, il gioco ora dipende dai giocatori,  
così procede il saggio governo di uno stato regale...”*

segue >>

All'inizio del gioco i due contendenti si posizionano davanti alla "tavola quadrata", che è percorsa da 19 linee verticali e 19 orizzontali. Essi avranno 361 pedine dette pietre, tutte uguali (quante le intersezioni della tavola), corrispondenti ai giorni dell'anno dell'antico calendario cinese. Divise in 180 pedine di colore bianco e 181 nere. In partenza, la tavola è vuota, quieta, e il *Qi* scorre liberamente nelle linee verticali e orizzontali. Alternativamente, i due giocatori porranno le loro pedine bianche e nere sull'incrocio delle linee, bloccando e rilasciando l'energia che scorre al loro interno. Le menti dei due giocatori saranno rispecchiate direttamente sulla "piccola tavola". L'esperienza e il carattere dei due avversari si manifestano pedina dopo pedina. Qui la fortuna non esiste, e la sola tecnica, anche se molto importante, non basta. Intuizione e creatività svolgono un ruolo essenziale nello svolgimento del gioco.

Per tutta la partita un alternarsi tra bianco e nero, pieno e vuoto, vita e morte, fluiscono in attacchi, contro attacchi, difese, catture, trappole e sacrifici.

Una volta definiti i territori, si contano le pedine catturate e gli incroci vuoti. Chi ne ha di più, vince.

A questo punto i due giocatori, dopo aver probabilmente commentato la partita, svuoteranno la tavola da gioco deponendo nelle rispettive ciotole le pedine bianche e nere. La tavola ritornerà ad essere libera e quieta. In attesa di un nuovo caos...

"Il mondo è una partita di *Wei-ch'i* che l'uomo, con le sue regole, ha inutilmente complicato" dice un antico proverbio.

Il *Wei-ch'i* ha da sempre affascinato gli studiosi di varie discipline, sia economiche, sia militari. Malgrado la sua veneranda età viene tuttora applicato in queste materie come esempio del "modus operandi" orientale che si antepone a quello "scacchistico" occidentale. In tre parole: territorio contro conquista.

Al giorno d'oggi esistono numerose federazioni nazionali e internazionali del gioco; in Italia abbiamo la FIGG (Federazione Italiana Gioco Go), e in Europa molti paesi hanno una propria associazione di riferimento, nonché una federazione europea, la EGF (European Go Federation). In gran parte del mondo ci sono organizzazioni amatoriali, mentre le organizzazioni professionali più note rimangono quelle giapponesi (Nihon Ki-in e Kansai Ki-in), la cinese Zhongguo Qiyuan, la taiwanese Taiwan Qiyuan e la coreana Hankuk Kiwon. Un'altra importante organizzazione è l'International Go Federation, che riunisce le organizzazioni nazionali di molti paesi. Si tengono molte competizioni nazionali e internazionali, per professionisti e per amatori.

Dal 2010, inoltre, il *Wei-ch'i* è entrato nei Giochi d'Asia come "sport della mente", un'altra importante tappa nella storia moderna del gioco.

## L'angolo POP

di Maria Stefania Luisi

# Uma Thurman

## Un risveglio molto marziale



La scelta di dedicare questo numero di Ting Gong al “Risveglio” mi ha suscitato immediatamente il richiamo alla saga di “Kill Bill”, con la famosa scena del risveglio dal coma di Uma Thurman (la “Sposa”) che, appena ripresa coscienza, si concentra sui suoi piedi e si dedica ad attivare per primo l’alluce, e poi le altre dita.

Piedi che nel prosieguo della storia si riveleranno fondamentali nell’esibizione di raffinate mosse di arti marziali, ed elegantemente calzati da quelle che sono ormai divenute le iconiche scarpe gialle a strisce nere.

Risvegliatasi dal lungo coma, e rimessasi in moto per perseguire il suo scopo di vendetta nei confronti del perfido Bill (David Carradine), la Sposa si reca in Giappone dal leggendario fabbricante di Katana Hattori Hanzō, da cui acquista la più pregiata delle armi da lui forgiate, arma che poi diventerà co-protagonista della storia.

Altra scena memorabile la vediamo in “Kill Bill 2”, quando la Sposa si ritrova sepolta viva in una bara, sempre a causa di Bill. Dotata solo di una torcia, che comunque le serve per orientarsi nell’angustissimo loculo, ricorre ai sapienti, seppur durissimi, insegnamenti del suo antico maestro Pai Mei (Chia Hui Liu), grazie ai quali riesce, usando solo le nude mani, ad aprirsi varco nella bara e riemergere a ciel sereno. Per poi proseguire nel suo proposito vendicativo.



[segue >>](#)



Memorabile, fra le scene di Kill Bill 2, la lunga sequenza dedicata ai severi e violenti insegnamenti di Pai Mei alla sua allieva “straniera”, che nonostante tutto si dimostra all’altezza di recepirli.

Tutto quanto precede per rinfrescare la memoria a chi ha già visto i due film, e per far venir voglia a chi ancora non li avesse visti di farlo al più presto, dato che sono diventate opere di culto nel mondo intero, e non solo tra gli appassionati di arti marziali.

Il mix originale e riuscitissimo di immagini ispirate ai “manga” giapponesi e ambientazioni stile “spaghetti western”, alternato a scene in bianco e nero di sapore retrò, hanno reso iconica la saga di Kill Bill e incoronato Quentin Tarantino come iniziatore di uno stile cinematografico all’epoca totalmente innovativo, e che nel corso degli oltre due decenni dall’uscita dei film è ormai diventato uno stile a sé che ha ispirato molti altri artisti.

Ma quanto di vero pensiamo ci fosse nelle abilità marziali cinematografiche sfoggiate dalla nostra protagonista? Beh, già soltanto conoscendo la pignoleria ossessiva del regista potremmo ipotizzare che non ci fosse molta finzione. Ipotesi confermata dagli addetti ai lavori, che riportano come per mesi Uma abbia dedicato ore e ore di allenamento quotidiano in tre stili diversi di Kung Fu e in Kenjutsu, sotto la diretta supervisione di Tarantino che esigeva un livello estremo di realismo nelle scene, e che controllava settimanalmente il progresso dell’attrice negli allenamenti, facendo anche da tramite con il coreografo di arti marziali Yuen Wo Ping (lo stesso delle scene marziali di Matrix e La Tigre e il Dragone).

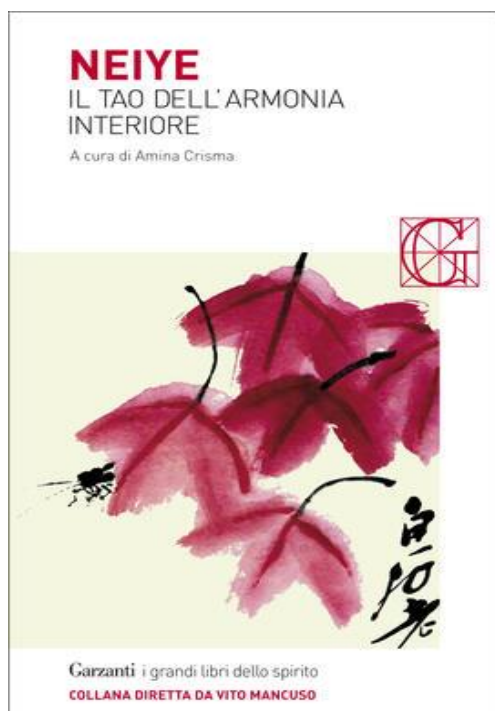
Concludendo, non finiremo mai di ringraziare Tarantino e la Thurman per aver magistralmente contribuito a diffondere nel mondo occidentale le nostre amate discipline, in un modo del tutto originale che le affrancava dai film marziali di Hong Kong, classici ma ad audience circoscritta. E con un’ambientazione del tutto originale e completamente diversa da altrettanti capolavori come Hero e La Tigre e il Dragone che, quasi contemporaneamente all’uscita della saga Kill Bill, iniziavano a far conoscere l’incanto delle arti marziali al largo pubblico, seppure con ambientazione e riferimenti strettamente legati alla cultura orientale.

Chapeau Quentin, chapeau Uma!



# Consigli di lettura

consigliato da Valeria Di Bitonto



NEIYE,

Il Tao dell'armonia interiore

Traduzione e cura di Amina Crisma

(Sinologa e docente di Filosofie dell'Asia orientale all'Università di Bologna)

Il *Neiye* è stata per me una scoperta relativamente recente. Appassionata come sono della lettura dei classici taoisti, ha rappresentato una vera sorpresa. È un breve trattato profondo e poetico, ed è ora considerato tra le più antiche testimonianze delle origini del taoismo, risalente alla metà del secolo IV a.C.

Il *Neiye*, non solo rappresenta un testo fondante del pensiero taoista ma è anche “il primo tentativo di spiegare e incoraggiare la pratica quotidiana della ‘coltivazione interiore’, ossia la ricerca di un’armonia integrale psicofisica tra le diverse forze che regolano la vita umana”.

In questo piccolo capolavoro troviamo fin da subito il termine *Shen* (spirito) e quindi una visione spirituale che, non separata da quella materiale, permette all’individuo di essere consapevole di sé e condurre il proprio soffio vitale, *Qi*; lo stesso che anima tutto l’universo e che permette l’armoniosa corrispondenza tra la dimensione umana e quella della Natura. In tutto ciò la “coltivazione di sé” si concretizza nelle pratiche psicofisiche che coinvolgono il corpo, il cuore e la mente per ritrovare il proprio equilibrio interiore e l’armonia con il tutto che ci circonda, affinché si possa compiere la “Virtù efficace”. Testo certamente imprescindibile per chi è nella “via” del Qi Gong e del Taijiquan.

«Da sempre per praticare la Via  
Devi avvolgere e contrarre,  
Devi svolgere e dilatare,  
Devi esser fermo e stabile.  
Preserva questo bene, non perderlo.  
Liberati dagli eccessi, sbarazzati delle meschinità.  
E quando avrai conosciuto il suo confine estremo  
Farai ritorno alla Via e alla sua Virtù efficace».

(Neiye XVII)

# Appuntamenti

## con la Wang Academy



Stages con il M.º WANG ZHIXIANG  
– aperti a tutti –  
(Domenica pomeriggio sessioni per insegnanti)

da venerdì 28 a domenica 30 **marzo** 2025  
MILANO

da giovedì 22 a domenica 25 **maggio** 2025  
ROMA

da venerdì 12 a domenica 14 **settembre** 2025  
MILANO

da giovedì 13 a domenica 16 **novembre** 2025  
ROMA



Stage residenziale con M.º WANG ZHIXIANG  
– aperto a tutti –  
(Domenica pomeriggio sessione per insegnanti)

da mercoledì 18 a domenica 22 **giugno** 2025  
SALENTO - PUGLIA



Aggiornamento insegnanti WA

domenica 19 **ottobre** 2025  
BOLOGNA

Info e prenotazioni:  
Nadia +39 347 428 3831  
[nadiafp29@gmail.com](mailto:nadiafp29@gmail.com)

## Corsi

# della Wang Academy



Taijiquan e Qi Gong  
Valeria Di Bitonto  
Roma

Martedì e giovedì 10.00 e 11.00  
CIMI  
Lunedì e mercoledì 18.00 e 19.00  
Scuola Oberdan  
Martedì 09.00  
Online Zoom  
Giovedì 18.30  
Online Zoom

[taiji@sinaforum.com](mailto:taiji@sinaforum.com)



Taijiquan e Qi Gong  
Emanuele Oliva  
Milano

Martedì 19.15  
Giovedì 18.00 e 19.15  
La Comune ASD  
Mercoledì 19.00  
Accad. Italiana Shatsu Do  
Giovedì 14.30  
CAM SanPaolino  
Mercoledì 15.00 e 16.30  
CAM La Spezia (MI)

[ragemanueleoliva@fastwebnet.it](mailto:ragemanueleoliva@fastwebnet.it)



Taijiquan  
Claudio Cicarilli  
Ancona/Macerata

Martedì 19.00  
Giovedì 19.00  
ASD Judo Club Maiolati Spontini  
Lunedì 10.00  
Giovedì 10.00  
ASD alfa Judo Civitanova Marche  
[claudiocicarilli@gmail.com](mailto:claudiocicarilli@gmail.com)  
339 592 5012



Taijiquan e Qi Gong  
Nadia Predella  
Modena

Giovedì 19.30  
Centro Olistico Porte dell'Anima  
Disvetto Cavezzo (MO)  
Venerdì 20.00  
Arte Tango – Spazio Yoga  
Medolla (MO)  
Giorni/orari da definire:  
San Possidonio (MO)

[nadiafp29@gmail.com](mailto:nadiafp29@gmail.com)  
347 428 3831



Taijiquan  
Michele Burini  
Porto Recanati

Lunedì e giovedì 19.15  
Centro Anni d'Argento  
392 985 8888

[segue >>](#)

# Corsi

# della Wang Academy



Taijiquan  
Enrico Ferro  
Torino

Giovedì 19.00  
Via G.Reni 96/140  
[facebook.com/taichitorino](https://facebook.com/taichitorino)



Qi Gong  
Stefania Casini  
Roma

Martedì 09.00 online Zoom  
Domenica 09.00 online Zoom  
[stefania.casini@gmail.com](mailto:stefania.casini@gmail.com)



Taijiquan e Qi Gong  
Giamprimo Bonato  
Rovigo

Martedì e Giovedì 20.30  
Scuole Elementari Miani  
348 26 53703



**Huerta Tao**  
El Cultivo de la Vida  
Tai Chi ~ Chi Kung

Taijiquan e Qi Gong  
Maria Stefania Luisi  
Granada (Spagna)

Martedì 18.30  
Giovedì 18.30  
[stefanialuisi@yahoo.it](mailto:stefanialuisi@yahoo.it)

Amici

della Wang Academy



TAI CHI online.it



WUWEI  TUINA  
QIGONG  
TANQUAN  
YI QUAN  
[www.wuweituina.it](http://www.wuweituina.it)



CIMI

CENTRO ITALIANO  
MEDICINA INTEGRATA



Direttore responsabile  
Manlio Valli

Direttore editoriale  
Emanuele Oliva

Comitato di redazione  
Stefania Casini  
Valeria Di Bitonto  
Maria Stefania Luisi  
Emanuele Oliva

Contributors  
Stefania Casini  
Valeria Di Bitonto  
Mark Friker  
Maria Stefania Luisi  
Emanuele Oliva

Coordinamento  
Maria Stefania Luisi

Progetto grafico  
Rachele Lo Piano



TING GONG MAGAZINE  
rivista della Wang Academy  
[www.wangacademy.org](http://www.wangacademy.org)

ANNO 4, n. 1 | FEBBRAIO 2025  
Riproduzione riservata ©