

# Il saluto

## rituale per iniziare e terminare la pratica

Il saluto esprime una manifestazione di amicizia, ma anche un gesto di rispetto e di omaggio di una certa "ritualità". È questa concezione di ritualità che dà al saluto la funzione di aprire (e chiudere) tutti i momenti delle pratiche delle Arti Marziali nonché delle pratiche del Tao. Come rito, il saluto fissa una misura, pone delle regole entro le quali si svolge un'attività, una disciplina.

Senza questi precetti l'attività dell'uomo si svolgerebbe senza "limiti". Il rito è l'elemento moderatore che limita gli eccessi e assicura l'armonia. Senza il rito rimangono solo arroganza e incapacità di ubbidire alle regole; ma anche osservare rigidamente le regole, porta l'uomo all'infelicità. Come dice Confucio, il padre della ritualità, "...in ogni circostanza conviene conservare la misura."

Esotericamente è il gesto che segna una separazione, una transizione, da uno stato ad un altro. Implica dunque un movimento come il varcare la soglia di una porta che ci conduce da un Universo Anteriore e un Universo Posteriore, instaurando un tempo e uno "spazio di rottura", una sorta di spazio caotico che conviene strutturare con l'applicazione del rito (LI) impregnato dei principi fondamentali inerenti alla pratica. Possiamo definirlo come un rituale di passaggio strutturato, in cui esiste un prima e un dopo, un passaggio da uno spazio profano verso uno spazio sacro. Il passaggio dell'uomo "volgare" all'uomo "iniziato" che abbraccia la Via, il TAO.

### I Cinque Rispetti

Il saluto è il segno estremo di rispetto di ogni tradizione, è la chiave essenziale delle pratiche del Tao. La ricchezza simbolica del saluto rituale racchiude in sé i diversi aspetti della pratica ed è il custode dei "Cinque Rispetti" per perpetuare la tradizione: il rispetto della pratica, il rispetto dell'utensile della pratica, il rispetto dello spazio della pratica, il rispetto dell'insegnante, il rispetto degli allievi.

### Esecuzione del saluto

 <p>Wu- Ji (non colmo)</p>	<p><b>Wu-Ji.</b> Piedi alla larghezza delle spalle, ginocchia sbloccate, bacino in leggera retroversione con la punta del sacro che spinge verso terra (collegamento con la terra) e cima del cranio che spinge verso l'alto (collegamento col cielo), spalle rilassate, braccia lungo i fianchi.</p> <p><b>WU-JI</b> - il non colmo</p>
---	--

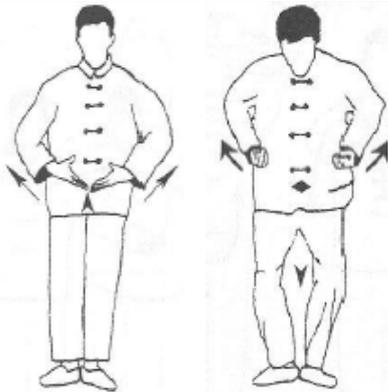


Tai Yi

Inspiro unendo i talloni (apertura dei piedi a 45 gradi)  
 Espirando unire le dita delle mani a livello del punto  
**Hui Yin** (perineo)

Peso scaricato sui talloni.  
 Postura flessa.

**TAI YI** - grande unità

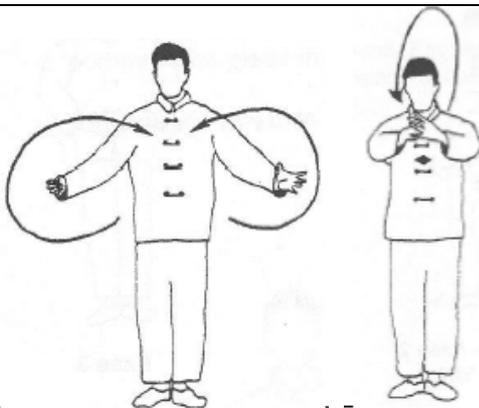


Tai Chou/Tai Che

Tai Chi

Inspirando chiudere i pugni e portarli ai fianchi all'altezza  
 del punto **Qi Hai** (3 dita sotto l'ombelico)

**TAI CHOU** - grande origine  
**TAI CHE** - grande inizio  
**TAI CHI** - grande colmo

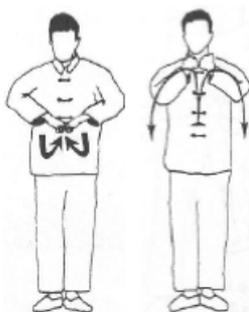


Tai Su

Espirando unire il pugno destro nella mano sinistra a livello  
 del punto **Tsong Ting** (centro del torace).  
 Inclinare leggermente il capo in avanti.

Peso scaricato al centro dei piedi.  
 Postura neutra

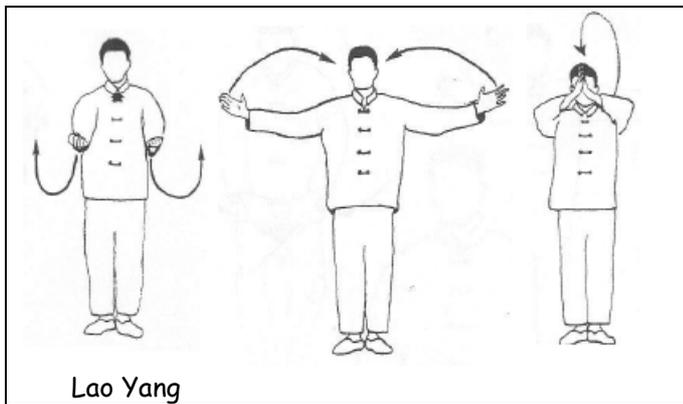
**TAI SU** - grande flusso



Lao Yin

Inspirando, ruotare le mani (dall'interno verso l'esterno) passando  
 per la gola (all'altezza del punto **Tian Tu**) per poi...

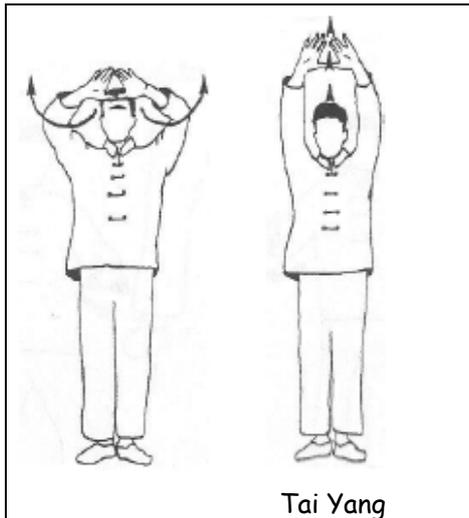
**LAO YIN** - antico yin



Lao Yang

..allargare le braccia lateralmente e riunire i palmi davanti alla fronte (all'altezza del punto **Yin Tang**).  
 Espirare mentre si inclina leggermente il capo in avanti.

**LAO YANG** - antico yang

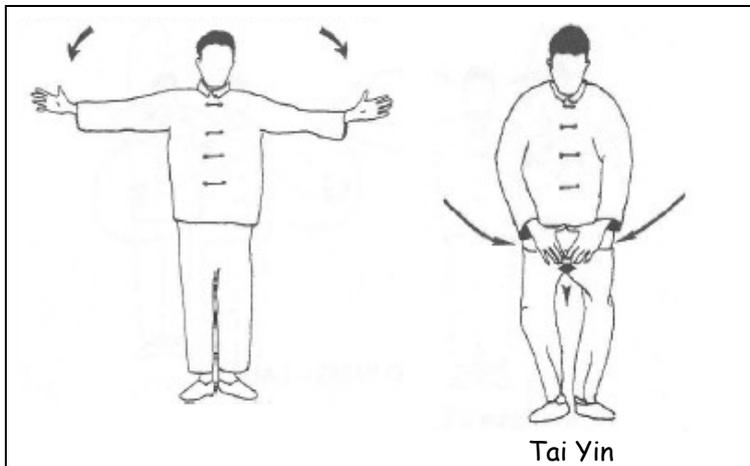


Tai Yang

Inspirando stendere le braccia verso l'alto sulla linea che congiunge il punto **Bai Hui** (sommità del cranio) al cielo.

Peso scaricato sull'avampiede.  
 Postura estesa

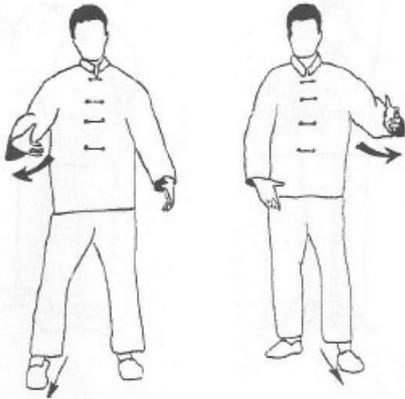
**TAI YANG** - grande yang

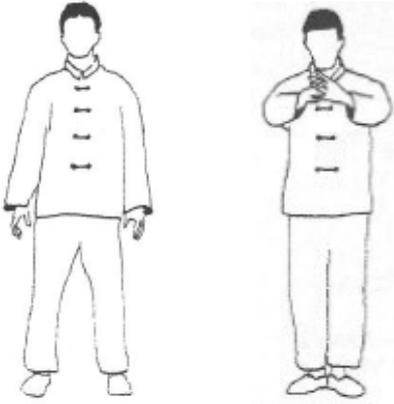


Tai Yin

Espirando allargare le braccia lateralmente e ridiscendere a livello del punto **Hui Yin**

**TAI YIN** - grande yin

 <p style="text-align: center;">Shao Yin                  Shao Yang</p>	<p>Fare un leggero passo in avanti col piede destro (yin) poi col sinistro (yang) per entrare/uscire nello spazio della pratica.</p> <p style="text-align: center;"><b>SHAO YIN</b> - piccolo yin <b>SHAO YANG</b> - piccolo yang</p>
--	---

 <p style="text-align: center;">Wu-Ji                          saluto</p>	<p>Quindi si ritorna in posizione wu-ji e saluto ai compagni ed al luogo della pratica.</p>
---	---

	
<p style="text-align: center;">Il pugno destro e la mano sinistra che, come il sole e la luna, l'oro e l'argento incontrandosi creano Ming (la chiarezza)</p>	

<p><b>MING</b> - "la chiarezza" saluto maschile (yang) Pugno dx in palmo sn</p>	<p><b>XING</b> - "la forma" saluto femminile (yin) Pugno sn in palmo dx</p>	<p><b>WEI</b> - "saluto e salute" I due palmi a contatto</p>
---	---	--

Questa forma di saluto può inoltre essere praticata anche come esercizio vero e proprio, in quanto lavora sui sei principali punti di controllo dell'energia. Può quindi essere ripetuto più volte ed in maniera più lenta portando l'attenzione ai sei punti cercando di percepire il movimento dell'energia e le diverse sensazioni prodotte di conseguenza.

Buona pratica !