

Il saluto



In tutte le arti marziali tradizionali è usanza iniziare e finire ogni attività con un saluto, si distinguono tre tipi di saluto:

- saluto di inizio lezione;
- saluto di fine lezione;
- saluto tra due praticanti all'inizio e alla fine di un allenamento in coppia;

Durante il saluto, così come durante la lezione si deve mantenere sempre un atteggiamento tranquillo e silenzioso. Nei primi due saluti gli allievi debbono essere allineati in ordine di fronte a chi terrà poi la lezione, sia esso un maestro o un istruttore, in una posizione eretta, piedi uniti, braccia lungo il corpo, distese lateralmente, mani aperte, con lo sguardo rivolto frontalmente.

L'istruttore porterà per primo le mani ai fianchi, chiudendole per formare un pugno con il palmo rivolto verso l'alto.

Tutti gli allievi lo imiteranno prontamente.

A questo punto l'istruttore pronuncerà il suo saluto (in lingua cinese), alzando le due braccia fino a farle incontrare a circa un palmo di fronte al mento, le braccia debbono essere piegate e non rigide, nel momento dell'incontro, il pugno destro, con il palmo rivolto verso il basso, incontrerà il palmo della mano sinistra, che nel frattempo si è aperta, questo movimento avverrà con un lieve inchino, lo sguardo è sempre rivolto in avanti, verso l'orizzonte.

Ad inizio lezione l'istruttore pronuncerà il saluto:

“**tóng xué men hao**” (pr. *tong sce men hao*) che significa: “allievi, buongiorno”

a questo saluto gli allievi risponderanno salutando a loro volta, ripetendo la medesima gestualità e dicendo: “**lao shi hao**” che significa “insegnante, buongiorno”.

Eseguito il saluto le braccia vanno nuovamente distese lungo i fianchi nella posizione iniziale, passando rapidamente per la posizione intermedia di pugni ai fianchi, si attende così un segno dell'istruttore per disporsi e praticare.

Alla fine della lezione, si esegue il saluto con a stessa modalità sopra descritta, cambia solo il saluto che, da parte dell'istruttore sarà:

“**tóng xué men zài jiàn**” (pr. *tong she men zai cien*) che significa: “allievi, arrivederci”, a questo saluto gli allievi rispondono: “**lao shi zài jiàn**” (pr. *Lao shi zai cien*) che significa: “maestro arrivederci”.

Il saluto tra due praticanti ad inizio e fine di un esercizio in comune è meno formale, i due, uno di fronte all'altro passeranno direttamente dalla posizione eretta al saluto, senza passare per la posizione intermedia dei pugni ai fianchi, e senza pronunciare alcun saluto vocale.

Il significato più condiviso attribuito al gesto del saluto, è quello del pugno che rappresenta la forza e la potenza di poter colpire in un'arte marziale che debbono essere sempre dominate e controllate dalla ragione, rappresentata dalla mano aperta. Simbolicamente si può anche vedere nell'incontro delle due mani, una aperta e l'altra chiusa l'alternarsi dello Ying e dello Yang proprio del Tai Chi Tu.

