

LA “LEGGEREZZA” NEL TAI CHI CHUAN

Estratto dalla newsletter 2/2010 della Associazione Italiana Cheng Man Ching

Come sa bene chi pratica Tai Chi Chuan, la prima azione da eseguire all'inizio di un esercizio - sia esso una forma o un'applicazione marziale - è cercare di raggiungere uno stato di relax vigile fisico e mentale che in cinese si definisce “**sung**”. In questo stato le tensioni fisiche normalmente presenti nella nostra postura fisica sono il più possibile eliminate, e la nostra mente è concentrata sul nostro corpo e sulle nostre interazioni con l'ambiente che ci circonda, “unendoci” ad esso senza opposizioni e senza contrasti. Mente e corpo sono completamente integrati, scacciando aggressività e paure. Vitalità del corpo, e la capacità di ascolto e di interpretazione dei segnali di varia natura che giungono alla nostra mente sono potenziate. Abbiamo soltanto l'obiettivo di fare al meglio l'esercizio che stiamo eseguendo. Possiamo così ottenere calma e tranquillità interiore, virtù tanto preziose per la vita quotidiana oltre che per un'arte marziale non aggressiva, ed impiegare al meglio le nostre risorse fisiche e mentali.

Questo principio è quello richiamato più frequentemente da chi insegna correttamente il Tai Chi Chuan, e noi stessi lo abbiamo più volte indicato anche in queste newsletter. Per farci perdonare questo disdicevole peccato di continue ripetizioni possiamo ricordare il racconto che Cheng Man Ching fa delle lezioni ricevute dal suo Maestro, Yang Chen-fu. Questo leggendario personaggio del Tai Chi Chuan, fondatore dello stile Yang moderno, limitava solitamente le indicazioni verbali date ai suoi allievi alla continua ripetizione dell'imperativo “RELAX !”



Il pastore ha perso il suo bue

Ritrovare la propria essenza vitale liberandosi da avidità e paure è un principio comune alle antiche culture dell'estremo oriente. Un antico apologo figurato diffuso in quella parte del mondo in varie versioni tra loro assai simili è quello delle “dieci icone del bue”, una cui breve descrizione è stata riportata nella newsletter 10 - 2007. Questo apologo racconta di un pastore che, distratto da vari interessi e curiosità, smarrisce il bue che cavalca, e che simboleggia la sua mente. Il pastore riesce a ritrovare il bue ed a domarlo quando si libera dai suoi interessi contingenti e riacquista consapevolezza di sé, eliminando le oscurità che ottenebrano la sua mente. Al pensiero Zen è associabile l'espressione “qui ed adesso” che invita a vivere pienamente ogni momento senza diventare schiavi delle finalità che intendiamo raggiungere. Un aureo libretto che racconta l'applicazione di questo principio ad un'arte marziale giapponese vista con gli occhi di un occidentale è “Lo Zen ed il tiro dell'arco” di Eugen Herrigel. Se ne raccomanda vivamente la lettura (e la rilettura).

Cheng Man Ch'ing ha scritto che raggiungere lo stato di “sung” è come liberarsi di un fardello che grava sulle nostre spalle e rende impacciati i nostri movimenti. Questa immagine richiama alla mente il concetto di “**leggerezza**” sviluppato da Italo Calvino nelle sue “Lezioni Americane. Sei proposte per il prossimo millennio”.

Calvino fa specifico riferimento al linguaggio impiegato dagli scrittori, ma la metafora che ci offre ha un significato più generale. Il linguaggio è infatti una rappresentazione della realtà da cui traiamo elementi di conoscenza che influenzano i nostri comportamenti.

La leggerezza che egli ritrova in grandi scrittori del passato è interpretata come il risultato di una riduzione di "peso" cui si accompagnano libertà di pensiero e stimolo creativo. La leggerezza è secondo Calvino il contrario del peso. Il peso è inerte, opaco e tende ad arrestare il movimento, mentre la leggerezza è "inseguimento perpetuo delle cose, adeguamento alla loro varietà infinita", nella continua esplorazione di noi stessi e del mondo che ci circonda. La riduzione del peso aumenta la nostra agilità mentale, e favorisce i nostri continui cambiamenti, siano essi progressivi nel tempo, o temporanei e ciclici.

Il linguaggio può così diventare un elemento senza peso "che aleggia sopra le cose come una nube". Calvino non ritiene però che la ricerca della leggerezza sia un modo di distaccarsi dalla realtà, e scrive: "La leggerezza per me si associa con la precisione e la determinazione, non con la vaghezza e l'abbandono al caso. Paul Valéry ha scritto: "Il faut être léger comme l'oiseaux, et non comme la plume". Questo pensiero di Valéry ha grande affinità con il Tai Chi Chuan, come è stato riconosciuto in una precedente newsletter (1/2009). Nulla di fatuo dunque e nessuna narcisistica espressione del proprio ego come invece avviene nella cosiddetta "società liquida". Questa formula è stata inventata da Zygmunt Baumann per rappresentare il crescere di un consumismo sfrenato e dell'interesse assoluto verso se stessi che stanno prendendo il sopravvento nella civiltà di oggi, favorendo lo sradicamento dal terreno in cui si è cresciuti e, come spesso si dice, la perdita di ogni valore sociale.

La leggerezza rappresenta dunque un alleggerimento del peso, ma non il suo annullamento. Leggerezza e peso convivono e si fecondano a vicenda. Calvino fa l'esempio del software - leggerezza, adattabilità - che associato all'hardware dei computer - solidità, pesantezza - dà origine alle applicazioni informatiche che crescono continuamente.

Nel Tai Chi Chuan leggerezza è agilità, facilità di cambiamento. Il peso è domato, radicandosi su un solo piede ed imparando a ruotare il proprio corpo, ed è allo stesso tempo utilizzato, poiché da esso nasce la gran parte della forza elastica "*chin*" che si impara a creare nella forma e si utilizza nelle interazioni energetiche con un avversario. Il corpo è flessibile, la mente ne controlla tutte le parti e ne comanda i movimenti. Le energie interne circolano liberamente, senza rigidità che le ostacolano. L'avversario è seguito senza opporre resistenza con cambiamenti "precisi" e ben determinati che riguardano l'insieme di mente e di corpo che si uniscono formando un'unica entità. Perché questo avvenga è necessario raggiungere e mantenere uno stato di "*sung*" ed evitare qualsiasi rigidità e qualsiasi tensione, a differenza di quanto avviene nelle arti marziali esterne.

Il Tai Chi Chuan ha il pregio di avere fondamenta teoriche salde e molto articolate, poiché applica in tutte le sue regole pratiche i principi di un'antica ed importante scuola di pensiero, il Taoismo, che si basa sull'ascolto, sui continui cambiamenti e sulla "leggerezza" nel senso prima indicato. Un'introduzione a questo legame si può trovare nella nota di Laura Autru "Taoismo e Tai Chi Chuan" accessibile dalla pagina "Il Tai Chi Chuan e noi" del sito dell'Associazione. Questi principi sono stati nei secoli applicati da esponenti della nostra cultura in vari settori, ad esempio nelle opere letterarie citate da Calvino, e negli ultimi decenni dichiaratamente riscoperti indicando l'opportunità di una loro applicazione generalizzata. Lo scritto di Calvino è soltanto un esempio di questa tendenza in un campo specifico, quello della scrittura. Questo costituisce ovviamente una motivazione addizionale per chi del Tai Chi Chuan vuole conoscere le fondamenta teoriche e non soltanto gli aspetti fisici e le regole pratiche.

PS Un colorito esempio di differenza tra leggerezza e peso ritrovabile nella nostra tradizione popolare è dato dalla comparazione tra il ragù bolognese e quello napoletano. Chi volesse approfondire questo argomento, ce lo faccia sapere con una email, per favore.