

TAI CHI CHUAN E “CIRCOLARITÀ”

Estratto dalla newsletter 3/2008 della Associazione Italiana Cheng Man Ching

Nel Tai Chi Chuan la circolarità ha un ruolo essenziale, sia come figura geometrica, sia come simbolo di mutamenti ciclici con i quali si ritorna allo stato iniziale. Per poter essere controllati con continuità, e per rendere possibile la loro rapida modifica in ogni istante, i movimenti delle parti del corpo debbono essere circolari, anche nei cambiamenti di direzione. Al termine della esecuzione della “forma”, dopo una sequenza di mutamenti armonici del posizionamento del corpo e del bilanciamento del peso, si ritorna alla stessa posizione dalla quale si era partiti. I movimenti del corpo seguono delle spirali, come quelli di una vite, intorno all'asse costituito dalla colonna vertebrale che deve essere sempre in posizione eretta. Nel "Tai Chi Chuan Lun", un testo classico del Tai Chi Chuan, si legge:

**"stai in equilibrio come una bilancia
e gira attivamente come una ruota"**

Esternamente, i mutamenti richiesti da questa arte marziale riguardano il passaggio continuo, senza interruzioni, da una posizione di difesa ad una di attacco. Questo passaggio deve essere eseguito senza opporsi agli attacchi dell'avversario, che sono guidati ed utilizzati ai propri fini, ma non contrastati con violenza.

Internamente, i flussi di energia debbono avvenire liberamente, senza rigidità che li ostacolerebbero, ed interessare ciclicamente tutto il corpo, sincronizzati con il ciclo della respirazione. La ciclicità dei mutamenti si esprime anche con l'alternanza della distribuzione del peso in due parti del corpo, ciascuna delle quali diventa “piena”, “pesante”, “sostanziale”, mentre l'altra è “vuota”, “leggera”, “non sostanziale”.

La ciclicità dei mutamenti richiede che essi siano eseguiti in modo fluido e senza tensioni. Wilhelm, il primo grande traduttore del libro de “I Ching”, li associa al mondo "organico" e li classifica come trasformazioni reversibili, con le quali cioè si può tornare allo stato iniziale senza che esso sia modificato. La circolarità di Questi mutamenti corrisponde a quella che è osservabile nei fenomeni persistenti della natura, diversi dalle trasformazioni irreversibili e non armoniche che si hanno quando intervengono rigidità e tensioni, per le quali il ritorno alle condizioni iniziali non è possibile. In una delle interpretazioni estese che sono tipiche della cultura cinese, il movimento circolare di chi pratica il Tai Chi Chuan gli permetterebbe di entrare in armonia con il cosmo.



Questi principi si ritrovano nel concetto di Tai Chi o “principio supremo”, che rappresenta l'alternanza ciclica delle due polarità, Yin e Yang, che si equilibrano in modo dinamico ed armonico, subentrando progressivamente l'una all'altra. Questo modello non poteva avere che una rappresentazione circolare. il simbolo più diffuso è quello riportato in figura, ma furono disegnati altri simboli circolari, tra i quali quello usato come logo della nostra Associazione.

Il significato simbolico della “circolarità” è certamente presente anche nella nostra civiltà. Il simbolo forse più antico risale ad antichi monumenti egizi nei quali un serpente che si mangia la coda simboleggiava RE, il dio del sole. Questo simbolo, in origine babilonese, fu adottato

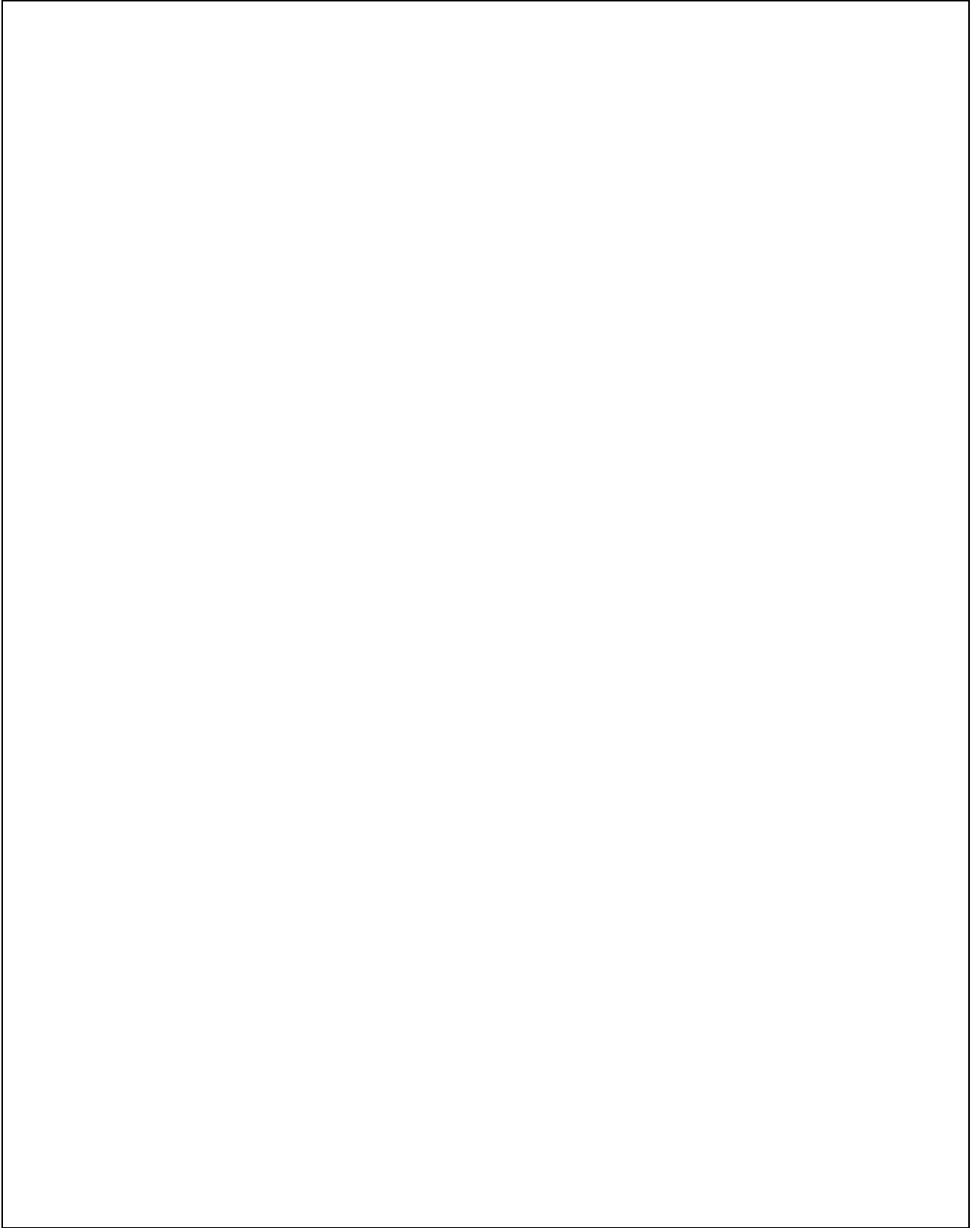
anche dagli alchimisti egiziani per rappresentare la possibilità di mutare ogni sostanza, con la possibilità di tornare alla sua natura iniziale.

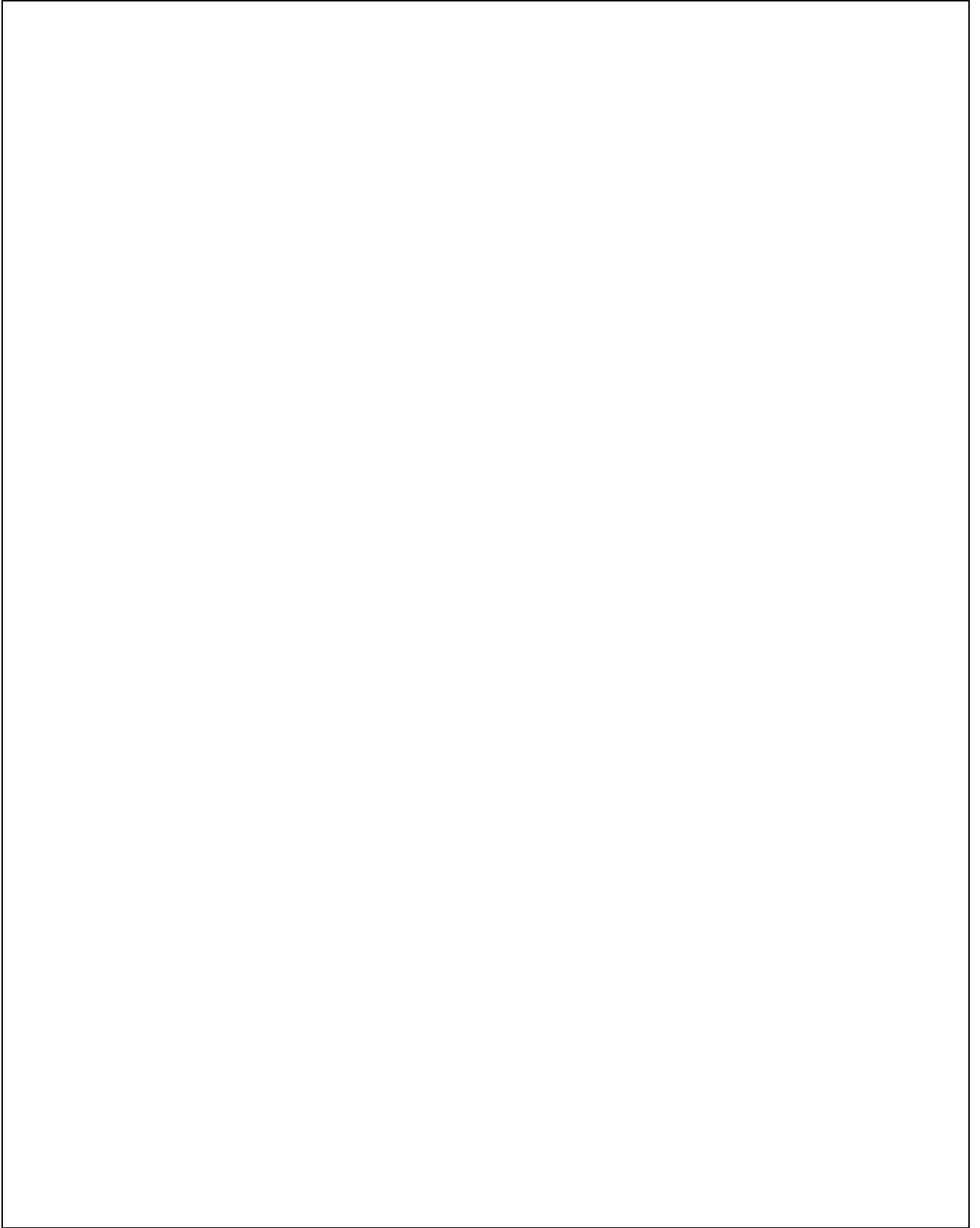
L'immagine del serpente che si mangia la coda fu poi importata dalla civiltà greca, che la chiamò "Ouroboros", a simboleggiare un modello del trascorrere del tempo non rettilineo ma circolare, nel quale è possibile dare un senso di continuità alla propria vita (vedi la figura della pagina seguente). La stessa immagine passò al mondo latino - "caudam vorans" - e si ritrova nel linguaggio popolare italiano, anche se con altri significati ("il serpente che si mangia la coda").



Il riferimento al simbolo del cerchio è comune a molte altre culture. La maniera di pregare dei monaci buddisti girando intorno al loro tempio o facendo ruotare intorno ad un asse verticale dei cilindretti appesi alle pareti esterne, ne è un esempio. Catherine Despeux fa una analogia tra la circolarità del Tai Chi Chuan ed i movimenti circolari per entrare in trance degli sciamani dell'Asia Centrale. Carl Yung nella sua introduzione a "Il segreto del Fiore d'Oro" richiama le magie antiche del "cerchio protettivo" o "cerchio magico" ed associa alla circolarità indicata dal pensiero taoista i "mandala" (la parola mandala vuol dire appunto cerchio) diffusi non soltanto in tutto l'oriente, ma anche nel mondo cristiano del medioevo.

Il serpente compare anche nella tradizione del Tai Chi Chuan. Nel racconto del sogno di Cheng San-feng, il leggendario fondatore di questa arte marziale, un serpente si difende dagli attacchi di una gru con movimenti rotatori e contrattaccando con la coda quando è attaccato alla testa, e viceversa. Nel mondo ebraico-cristiano il simbolo del serpente assunse invece significati malevoli - come nella tentazione di Eva - ma questo è un altro discorso.







Il riferimento al simbolo del cerchio è comune a molte altre culture. La maniera di pregare dei monaci buddisti girando intorno al loro tempio o facendo ruotare intorno ad un asse verticale dei cilindretti appesi alle pareti esterne, ne è un esempio. Catherine Despeux fa una analogia tra la circolarità del Tai Chi Chuan ed i movimenti circolari per entrare in trance degli sciamani dell'Asia Centrale. Carl Yung nella sua introduzione a "Il segreto del Fiore d'Oro" richiama le magie antiche del "cerchio protettivo" o "cerchio magico" ed associa alla circolarità indicata dal pensiero taoista i "mandala" (la parola mandala vuol dire appunto cerchio) diffusi non soltanto in tutto l'oriente, ma anche nel mondo cristiano del medioevo.

Il serpente compare anche nella tradizione del Tai Chi Chuan. Nel racconto del sogno di Cheng San-feng, il leggendario fondatore di questa arte marziale, un serpente si difende dagli attacchi di una gru con movimenti rotatori e contrattaccando con la coda quando è attaccato alla testa, e viceversa. Nel mondo ebraico-cristiano il simbolo del serpente assunse invece significati malevoli - come nella tentazione di Eva - ma questo è un altro discorso.