

STORIE E LEGGENDE DEL TAI CHI CHUAN

Estratti dalle newsletter 1/2009 e 2/2009 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching

Sin dall'inizio della distribuzione di questa newsletter abbiamo cercato di inserire in ogni suo numero uno o due argomenti che in qualche modo offrissentro un'occasione di approfondimento sulle radici culturali e sulle caratteristiche di un'arte marziale ricca di significati come il Tai Chi Chuan, costituendo così una sorta di complemento alle lezioni in palestra, volutamente concentrate sulle esercitazioni pratiche.

Aprondo il cassetto per preparare questo numero, abbiamo trovato testi su argomenti come "Arti marziali interne ed esterne", "L'intervento delle capacità mentali nel Tai Chi Chuan", "Business management e Tai Chi Chuan", ed altri dello stesso peso, probabilmente di qualche interesse, ma che ci sono apparsi troppo seri ed impegnativi in un momento nel quale conviene cercare di prolungare per quanto possibile l'atmosfera festiva degli ultimi giorni. Abbiamo perciò deciso di raccontarvi alcune delle numerose storie, verosimilmente frutto di fantasia più che di realtà storica, che hanno accompagnato il Tai Chi Chuan negli ultimi due secoli. Se ci farete sapere che vi sono gradite torneremo a raccontarvene delle altre.

I^a parte

Il primo argomento che ha stimolato la comparsa di storie fantastiche è stato la nascita del Tai Chi Chuan. La società cinese, almeno fino a qualche tempo fa, dava molta più importanza alla continuità di una tradizione densa di episodi storici che allo sviluppo di nuove discipline portatrici di innovazioni radicali.

La situazione era molto complicata per il Tai Chi Chuan, che doveva rivaleggiare con arti marziali ricche di una lunga e consolidata tradizione che risaliva all'arrivo in Cina nel 527 d.C. del monaco buddista Bodhidharma. Questo personaggio di cui si hanno tracce storiche certe introdusse nel monastero di Shaolin - ancora oggi tempio delle arti marziali - una serie di esercizi per i monaci che vi risiedevano, e che non godevano di buona salute. In questo monastero si svilupparono nel tempo le arti marziali "esterne", che ebbero lunga ed intensa storia.

Le prime tracce di un'arte marziale simile al Tai Chi Chuan, secondo alcuni risalenti al periodo della dinastia Tang (618 - 905 d.C.), erano invece assai deboli ed incerte. Del poco che resta di quelle arti marziali va ricordata la seguente descrizione del "lungo Chuan":

*"Esso è senza suono e senza forma.
Il corpo e' trasparente come l'aria.
Ogni movimento segue il ritmo della natura,
come il rintocco di una grossa campana
sospesa al soffitto di un vecchio tempio.

A volte, come il brontolio di una tigre
o il richiamo di una scimmia,
l'acqua immobile scorre in profondità.

Il mare forma le onde.*

Nel corpo e nella mente vi è suono."

IL SERPENTE E LA GRU

Alla leggenda di Cheng San-feng la tradizione associa un sogno che questo mitico personaggio avrebbe fatto e dal quale avrebbe tratto i principi del Tai Chi Chuan.



Nel sogno di Cheng San-feng un serpente riesce a difendersi con movimenti circolari e flessuosi dagli attacchi diretti e violenti portati da una gru con il suo becco. Il serpente osserva attentamente i movimenti dell'avversario "unendosi" ad esso senza paura. Questo gli permette di evitare i colpi di becco facendo oscillare il suo corpo con movimenti circolari. Alla fine l'uccello si stanca a causa di suoi

ripetuti tentativi ed abbandona la lotta. La morbidezza e la cedevolezza "yin" del serpente con i suoi ripetuti movimenti rotatori finiscono così con l'aver ragione della durezza e della forza "yang" dell'uccello.

D'altra parte, le radici del Tai Chi Chuan come disciplina per la salute - essenzialmente costituite da esercizi sviluppati da monaci taoisti - non erano rilevanti per gli appassionati di arti marziali. In qualche modo, basandosi su poche tracce storiche non del tutto concordanti nacque la leggenda di un mitico fondatore del Tai Chi Chuan, **Cheng San-feng**, monaco taoista nato nel 1247 e di cui si sono trovate tracce che lo farebbero vivere più di duecento anni ! A questo personaggio ed al suo sogno dello scontro tra un serpente ed una gazza da cui sarebbe nato il Tai Chi Chuan è stato dedicato un articolo comparso nella newsletter 7-2007 ("Le origini del Tai Chi Chuan: la leggenda di Cheng San-feng). A Cheng Sa-feng sono stati attribuiti vari episodi leggendari su cui potremo tornare in futuro. Vale però

la pena ricordare almeno quali fossero i suoi passatempi:

Danzare con la spada al chiaro di luna (per richiamare energia); praticare il Tai Chi Chuan nelle notti buie (per acquistare vigore); scalare le montagne nelle notti ventose (per allungare il respiro); leggere i classici nelle notti di pioggia (per pulire la mente); meditare a mezzanotte (per illuminare la propria natura.

Il primo testo classico del Tai Chi Chuan, il "**Tai Chi Chuan Ching**", trovato per caso nella seconda metà del 1800 in un negozio di sale insieme ad altri brevi testi da un esponente della famiglia Wu, fu attribuito a Cheng San Feng da un poscritto riportato sullo stesso documento:

"Questo classico fu lasciato dal patriarca Cheng San Feng, della montagna Wu Tang. Egli desiderò che il mondo intero ottenesse la longevità, e non soltanto (la conoscenza delle) arti marziali."

Questa duplice visione del Tai Chi Chuan - da una parte arte marziale di grandissima efficacia, dall'altra pratica per la salute fisica e mentale - non abbandonerà più questa disciplina.

Ricerche più recenti, eseguite da un esponente della famiglia Chen nella prima metà del secolo scorso portano ad attribuire la paternità del Tai Chi Chuan proprio a questa famiglia, assai attiva nelle lotte interne che caratterizzavano la Cina di quel periodo, ad opera di Chen Wang-Ting (1597 - 1664). Le tecniche del Tai Chi Chuan erano tenute segrete, con tutti modi possibili. Per esempio, non erano insegnate alle donne, per paura che sposandosi le portassero al di fuori della famiglia.



Cheng San-feng

Il segreto fu interrotto per l'intervento di Yang Lu-chan (1799 -1872), giovane appassionato di arti marziali che per imparare il Tai Chi Chuan diventò servo nel villaggio della famiglia Chen. Si racconta che spiase di notte le esercitazioni della famiglia Chen, finché fu sorpreso ed ammesso a praticare il Tai Chi Chuan a causa del suo atteggiamento umile e della sua passione per le arti marziali. Un'altra storia racconta che per essere accettato come allievo, Yang Lu-Chan ingoiò molto carbone fino al punto di diventare afono, dando così la sensazione che non avrebbe mai potuto svelare i segreti della famiglia.

Si racconta che quando il maestro di Yang Lu-chan morì, la sua vedova, forse per evitare il pericolo che l'arte del Tai Chi Chuan si perdesse, ma si dice soprattutto perché, essendo quasi coetanea di Yang Lu-chan, non riteneva onorevole che rimanessero insieme nella stessa casa, lo affrancò dai suoi obblighi bruciando il suo contratto di servitù e lo lasciò libero di andar via, permettendogli così di diffondere questa arte. Yang Lu-chan aprì una scuola e si spostò poi a Pechino, dove insegnò il Tai Chi Chuan alla corte imperiale, si dice mantenendo segrete alcune tecniche marziali.

Egli diventò così esperto nel Tai Chi Chuan e seppe trarne tanto vantaggio da non conoscere rivali e da essere chiamato "Yang l'imbattibile". pur avendo un aspetto molto dimesso ed una corporatura minuta. Si racconta che una volta, invitato a causa della sua fama da un ricco generale che aveva anche grandi proprietà, fu inizialmente ignorato e lasciato solo a pranzare con poco e povero cibo, a causa appunto del suo aspetto. Fu soltanto quando accettò di sfidare e batté con facilità il più forte dei trenta lottatori che erano alla corte del generale, che la sua capacità fu riconosciuta e gli fu servito un ricco banchetto Manciu !

In un'altra occasione fu sfidato da un famoso maestro di wushu. I due contendenti si sedettero l'uno di fronte all'altro e si affrontarono prendendosi la mano destra. Dopo qualche istante la sedia del maestro di wushu cominciò a cedere e si ruppe fino a farlo cadere. Yang Lu-chan si alzò sorridendo ed affermò che il suo avversario era molto bravo ma che sfortunatamente la sedia sulla quale era seduto non era robusta come la sua. Si dice che il maestro di wushu gli fu sempre grato per questo comportamento gentile.

Con Yang Lu-chan comincia la storia della famiglia Yang, tanto importante per il Tai Chi Chuan. Le storie da raccontare sono tante, ma lo spazio disponibile è finito. Alla prossima volta!

La storia di Cheng San-feng è riportata da vari testi di Tai Chi Chuan, ed in particolare, con numerosi aneddoti, da "Il Tao del Tai Chi Chuan" di Jung Tsung Hwa. Il racconto della sfida con il maestro di wushu è tratto da "Tai Chi Combat" di Paul Crompton.

STORIE E LEGGENDE DEL TAI CHI CHUAN - II^a parte

Nella newsletter 1-2009 abbiamo riportato alcune delle storie, molte delle quali inverosimili, che fanno parte della tradizione del Tai Chi Chuan, invitando chi volesse conoscerne delle altre a farcelo sapere. Alcuni dei nostri lettori lo hanno fatto, ed eccoci qui. Potremmo continuare in futuro, ma crediamo che con questo secondo inserto ne avrete abbastanza.

Abbiamo già ricordato in precedenti newsletter alcuni episodi attribuiti al leggendario iniziatore del Tai Chi Chuan, il monaco taoista Cheng San-feng, nato intorno alla metà del tredicesimo secolo d.C. e che sarebbe vissuto più di duecento anni. Prima di andare avanti seguendo la storia del Tai Chi Chuan, riportiamo un'altra storia che lo riguarda, e che testimonia la **non violenza unita a straordinarie capacità mentali e fisiche** che la tradizione ha sempre associato al Tai Chi Chuan. Si racconta che una volta Cheng, mentre raccoglieva delle erbe nelle montagne del Wutang, incontrò la famiglia reale mongola che andava a caccia con un gruppo di arcieri. I mongoli, che avevano sempre un atteggiamento pomposo e violento, gli intimarono di andar via. Vincendo la sua collera, Cheng rispose con un sorriso, dicendo: "Sua Altezza caccia con le frecce; io caccio a mani nude". Improvvisamente, due falchi si levarono in volo. Cheng spiccò un altissimo salto, li catturò e tornò a terra senza fare il minimo rumore. Mise poi i due falchi sulle palme delle sue mani, e cedendo alla forza che gli uccelli esercitavano, riuscì ad impedire che essi si sollevassero in volo finché egli non ritirò le sue mani. Un arciere mongolo, irritato da questa dimostrazione di un potere a lui sconosciuto, scoccò una freccia contro Cheng che la prese con i denti e poi la scagliò a sua volta contro un albero, dicendo "Non ho bisogno di armi violente". La freccia si conficcò profondamente nell'albero.

Un analogo aneddoto riguarda un esponente della famiglia Yang che si dice fosse capace di non far volar via un passero appoggiato sul palmo della sua mano. La capacità di **ascoltare** i flussi energetici di un essere vivente con cui siamo in contatto e di **cedere** alla sua forza facendogli incontrare il vuoto è fondamentale nello "spingi con le mani", anche se non si pretende che chi pratica questo esercizio giunga fino al livello di abilità indicato dalle storie qui raccontate. Nelle buone scuole di Tai Chi Chuan si praticano correntemente semplici e piacevoli esercizi per aumentare queste capacità, che costituiranno uno dei temi del workshop di William Nelson.

Nella tradizione del Tai Chi Chuan è sempre presente un richiamo agli **aspetti spirituali** di questa arte marziale. Negli anni '20 del secolo scorso, alcuni esponenti della famiglia Chen realizzarono una ricerca storica tendente a dimostrare che il Tai Chi Chuan era stato sviluppato nell'ambito del loro clan, che nel secolo diciassettesimo della nostra era aveva raggiunto una grande fama per le abilità marziali dei suoi esponenti, schierati a fianco della corte imperiale nelle guerre civili di quell'epoca. Il risultato fu di attribuire la nascita del Tai Chi Chuan ad un membro della famiglia, Chen Wan Ting (1597 - 1664). A questo personaggio è attribuito un testo che tra l'altro dice:

.... mi fa sorridere l'infinito numero di coloro che lottano per restare in prima fila non comprendono la pace interiore che dà il non essere avidi ...

Fa sì che lo spirito sia calmo come l'acqua della sera.

Il successo non fa differenza, il fallimento non fa differenza.

Chi è felice come un santo libero da preoccupazioni?

Questo è un principio taoista cui si ispira il Tai Chi Chuan come arte marziale, e che si ritrova anche nello "spingi con le mani" (cerca la tranquillità e dimenticati di te stesso, investi nella sconfitta).

Una caratteristica della antica tradizione del Tai Chi Chuan è anche la **cautela** con la quale erano trasmesse al di fuori delle famiglie che lo insegnavano le tecniche di questa arte marziale. Si racconta che un importante testo della famiglia Yang sia stato reso disponibile a

tutti perché un ricco mercante, allievo per lungo tempo della famiglia, riuscì a farselo prestare per una sera con la scusa di studiarlo, e lo fece copiare nella notte da un folto gruppo di scribi.

Non mancano le storie che illustrano il ruolo essenziale della **continuità ed intensità della pratica** per imparare il Tai Chi Chuan. Yang Lu-chan (1799 -1872) che riuscì a farsi insegnare il Tai Chi Chuan dalla famiglia Chen e lo portò alla corte imperiale di Pechino, ebbe tre figli. Il primogenito non praticava a sufficienza perché era dedito ad altri piaceri della vita, tanto da essere di abilità inferiore a quella degli allievi più esperti del padre. Non riuscendo ad ottenere i risultati che si aspettava, Yang Lu-chan, che sembra giungesse fino al punto di frustare i suoi figli per farli praticare con lui, lo tenne chiuso per tre anni in una stanza, obbligandolo a studiare il Tai Chi Chuan senza interruzioni. Il figlio migliorò molto e riuscì a diventare il migliore della scuola !!!

Non mancano neanche le storie che cercano di ridimensionare le prove inverosimili di capacità marziali. Si racconta di un grande maestro che dopo molte insistenze di un suo allievo acconsentì a dare una prova in pubblico della sua abilità nello "spingere". L'allievo gli chiese di "spingere" contro un bue. Il maestro scosse per qualche momento la testa del bue e dopo qualche minuto riuscì con un colpo di spalla a farlo retrocedere di qualche metro. Per tutta la sua vita rifiutò di svelare la sua tecnica segreta. In punto di morte, al figlio che gli continuava a chiedere del suo segreto, disse di prendere una piccola scatola dal suo armamentario di erbe. La aprì e la mise sotto il naso del figlio, che per il pessimo odore che emanava dalla scatola fece un gran salto all'indietro. Il vecchio uomo sorrise e morì.

La storia di Cheng San-feng è riportata da "Il Tao del Tai Chi Chuan" di Jung Tsung Hwa. La citazione dal testo di Chen Wan Ting è stata estratta da "Il libro del Tai Chi Chuan" di Wong Kiew Kit. La storia del manoscritto della famiglia Yang è riportata nel testo "the intrinsic energies of Tai Chi Chuan" tradotto da Stuart Olson. Il racconto della sfida con il bue è tratto da "Tai Chi Combat" di Paul Crompton.