

LE RADICI CULTURALI DEL TAI CHI CHUAN: UN'INTRODUZIONE

estratto dalle newsletter 5/2006 e 9/2006 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching

Il termine **Tai Chi Ch'uan** (o **Taiji Quan**) significa letteralmente **boxe** o **arte marziale** (Chuan o Quan) **del principio supremo** (Tai Ch'i o Taiji). A molti viene di chiedersi: ma quale è il significato del "principio supremo" e che c'entra con un arte marziale? E quale relazione lega il termine Tai Ch'i al termine **Tao** con il quale viene frequentemente confuso?

Queste note intendono dare una risposta a queste domande, anche se in modo schematico e forzatamente breve, senza la pretesa di riportare nella sua interezza il pensiero da cui derivano questi termini che si è sviluppato nei secoli e che è assai ricco di significati e di elementi simbolici. I concetti esposti nel seguito di queste note, nonostante la loro apparente semplicità, sono talmente astratti e tanto diversi dalla nostra cultura tradizionale che per essere compresi ed assimilati richiedono tempo e approfondite riflessioni. Chi pratica il Tai Chi Chuan ha però una via di salvezza, che consiste semplicemente nell'ignorarli e nel passare ad altri argomenti. **I principi di questa arte marziale sono infatti comprensibili e possono essere applicati pienamente e correttamente anche evitando queste complicazioni.** Per chi invece è interessato ad affacciarsi sul pensiero cinese da cui nasce il Tai Chi Chuan, ecco qui la nostra storia.

Una caratteristica particolare del Tai Chi Chuan è che questa arte marziale applica direttamente, quasi come in una prova di laboratorio, i principi espressi da una parte del pensiero cinese più antico. Richiamare i tratti essenziali di questo pensiero è molto interessante, non soltanto perché ci aiuta a comprendere meglio il Tai Chi Chuan, ma anche perché esso è di crescente modernità, e costituisce una chiave efficace di interpretazione dell'evoluzione della nostra società. Anche se forzatamente sintetico, il percorso da seguire richiederà più di una tappa. In questa newsletter iniziamo ad indicarne alcuni tratti essenziali in una prospettiva storica che ci aiuta a capirne l'evoluzione. In alcune delle newsletter che distribuiremo entro l'anno esamineremo questi argomenti in maggior dettaglio, evidenziando le loro relazioni con il Tai Chi Chuan.

"I Ching"

L'analisi dei mutamenti prevedibili era alla base delle arti divinatorie cinesi, che, come è avvenuto per tutti gli altri popoli, sono assai antiche. Una loro completa e ricca espressione è data da "**I Ching**" (il "Libro dei Mutamenti"), termine generalmente tradotto come "**Libro dei Mutamenti**" ("I" vuol dire ciò che cambia, "Ching" sta per trattato) il più antico testo cinese che ci è pervenuto. La cultura che esso rappresenta è antichissima, ma le sue prime tracce sono attribuite al XI secolo a.C. (si noti comunque che le datazioni relative a questo periodo ed a quelli successivi sono assai incerte). Al testo iniziale sono state aggiunte a partire dal V secolo a.C. numerose estensioni, le cosiddette "Ali" ed altri commenti.

Quale che sia stato l'inizio di questa opera, essa ha avuto una grandissima influenza su tutta la cultura cinese fino al giorno d'oggi. Il pensiero che è a base di questo testo riconosce nei mutamenti il segno dell'intervento di due polarità, opposte e coesistenti: "yang" (luminoso, solido, agente, in movimento,...) e "yin" (oscuro, tenero, ricettivo, in quiete,...). Yin e yang sono rappresentati graficamente con due segni diversi: yang con una linea intera (————), yin con una linea spezzata (— — — —).

La cultura occidentale ha avuto notizia dei suoi principi ispiratori all'inizio del secolo diciottesimo. Gottfried Leibniz (1646 - 1716), il creatore della logica binaria che è a base dei computer di oggi, fu sorpreso dalla applicazione in Cina di una logica analoga, come gli indicavano le lettere dei padri gesuiti che vivevano in quel paese. Soltanto dall'inizio del secolo scorso però hanno cominciato a susseguirsi le traduzioni de I Ching, e questo testo è progressivamente diventato un riferimento importante della nostra cultura.

Per rappresentare la varietà e la complessità delle situazioni reali nelle quali possiamo trovarci nel corso della nostra vita furono dapprima introdotte le combinazioni tre a tre di questi segni, componendo così otto trigrammi, e successivamente sessantaquattro esagrammi, ottenuti associando tra di loro due a due gli otto trigrammi in tutte le combinazioni possibili. Ciascuna delle situazioni corrispondenti ai sessantaquattro esagrammi è descritta con brevi metafore, e con l'aiuto di commenti aggiunti al testo iniziale sono indicate le linee di azione.

Se si vuole ottenere una indicazione sulla linea di azione più propizia per un nostro caso particolare, occorre per rima cosa definire una domanda specifica. L'abbinamento ad un esagramma è ottenuto in modo casuale, raggruppando progressivamente in mucchietti sempre più piccoli un insieme di steli di millefoglie, o, più semplicemente, lanciando sei volte in aria tre monete alla volta. I risultati di questo procedimento casuale possono dare anche ulteriori indicazioni (le cosiddette "linee mobili") che si ottengono quando tutte e tre le monete lanciate per identificare una linea indicano yin o yang e perciò hanno in sé segni di instabilità.

L'intervento del caso è una parte essenziale di questa modalità di impiego. Gustav Jung ha scritto alcune note molto interessanti a questo riguardo in una introduzione a I Ching.

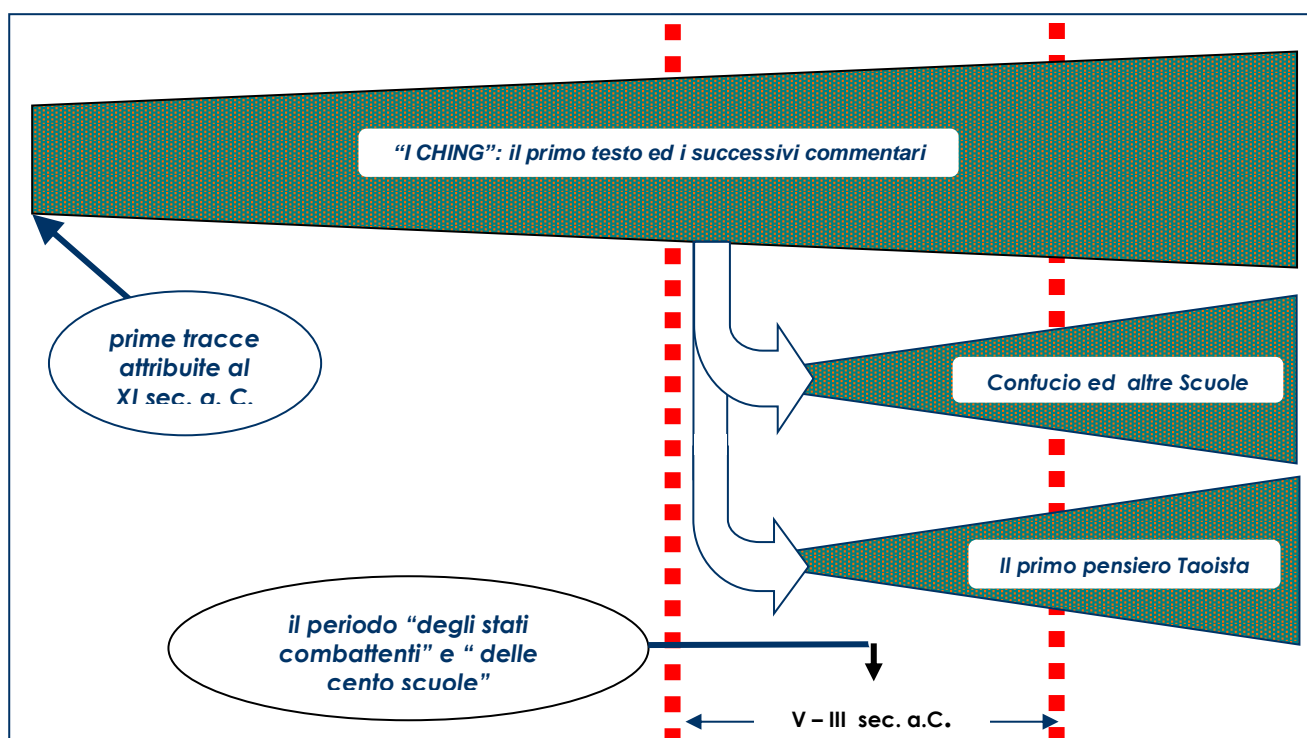
I Ching è anche un libro di saggezza. Leggendone il testo, si possono trovare descrizioni ed analisi di situazioni che ci interessano, personalmente o come osservatori esterni, rivelando aspetti dei loro possibili mutamenti che ci permettono di analizzarle in profondità e danno indicazioni sul modo più conveniente di affrontarle.

Descrivere l'attualità e l'utilità della teoria sulla quale si basa I Ching per interpretare una realtà come la nostra, i cui mutamenti sono sempre più numerosi e rapidi, è al di fuori dello scopo di queste note. Per quanto riguarda il Tai Chi Chuan, l'applicazione più evidente dei concetti a base de "I Ching" è l'attenzione ai cambiamenti del mondo esterno, la sincronizzazione con essi dei nostri cambiamenti e la ricerca caso per caso della linea di azione più conveniente. L'influenza de I Ching più visibile e diretta è comunque associata a quella di una scuola di pensiero, il Taoismo, che sviluppò ulteriormente in modo del tutto particolare il messaggio di questo testo fondamentale.

Il “periodo delle cento scuole” ed il primo Taoismo

Intorno al V secolo a. C. il pensiero cinese riceve un improvviso impulso. La forma di regno continentale fino allora esistente scompare, con il crescere dell'importanza di vari principati che entrano in contesa tra loro. Questo periodo che durò fino alla fine del terzo secolo a. C. , quando prende il potere la dinastia Chin, fu chiamato “**il periodo degli stati combattenti**”.

A questo fenomeno si associò la comparsa di varie scuole di pensiero che erano in gran parte al servizio dei vari principi. Con qualche esagerazione, questo periodo fu perciò detto “**delle cento scuole**”. Il primo e più famoso protagonista di questo periodo, che ha avuto fino ai giorni nostri un peso assai rilevante nella cultura cinese, fu Confucio, chiamato “L'educatore”. Una interessante analogia è quella con il quasi contemporaneo sviluppo delle scuole di pensiero in altri continenti, come se un unico orologio avesse dato la sveglia: Aristotele fu un contemporaneo di Confucio, in quello stesso periodo in India nacque il buddismo.



Un quadro sinottico dell'evoluzione del pensiero cinese antico

La corrente di pensiero più importante per il Tai Chi Chuan, che ne fu fortemente influenzato, fu quella del **primo pensiero Taoista**, che diede un ruolo centrale al mondo naturale invece che alla cultura creata dall'uomo ed alle regole da lui stabilite, principio fondamentale del pensiero confuciano.

Questo riferimento alla natura nacque dalla osservazione che frequentemente i comportamenti umani alterano l'ordine naturale, introducendo tensioni e rigidità che ci

impediscono di realizzare pienamente il senso della nostra vita e di avere utili relazioni con gli altri. Liberarsi da queste infrastrutture mentali e da irrigidimenti e tensioni di ogni genere ci permette di accrescere la nostra vitalità e di vivere intensamente ed in armonia con il mondo che ci circonda.

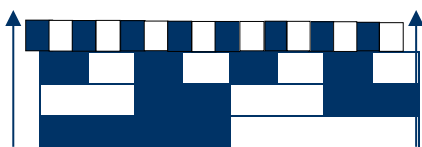
Il pensiero Taoista ritrovò nella natura l'alternanza delle due polarità che è a base de "I Ching", e sostenne l'utilità di conformarsi al cosiddetto "ordine naturale", le cui proprietà possono essere così indicate.

- **Le due polarità, yin e yang, generano continui mutamenti della natura: ciò che non muta è rigido e non vitale.**
- **Nelle relazioni tra entità diverse del mondo naturale, se sono sane e vitali, yin e yang si equilibrano in modo dinamico ed armonico, senza conflitti ed opposizioni.** Ad un aumento di yang risponde un aumento di yin, e viceversa. La flessibilità e la cedevolezza sono utili e sono segni di vitalità e di giovinezza. Rigidità e durezza sono segno di vecchiaia e sono dannose.
- **I mutamenti sono ciclici e non hanno interruzioni: nel massimo di yin c'è in germe la presenza di yang, nel massimo di yang c'è la presenza di yin.**

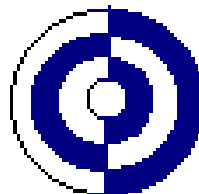
La coesistenza e l'equilibrio dinamico tra yin e yang sono sintetizzati dal termine "**Tai Ch'i**", letteralmente **principio o trave principale** ("tai") che è **supremo** ("ch'i") perché costituisce le fondamenta sulle quali si basa il mondo della natura. Questo concetto, già presente ne "I Ching" e nel primo pensiero taoista, fu successivamente formalizzato e diffuso dal **pensiero neoconfuciano** nato nel secolo XI d. C.

Il concetto di Tai Chi è stato nel tempo oggetto di varie interpretazioni grafiche. Il simbolo forse più antico indica la contemporanea presenza di yin e yang, mostrando che quello che sembra soltanto yang - chiaro - in realtà include anche yin - scuro, e che lo stesso avviene per yin. Lo stesso concetto fu simboleggiato con cerchi concentrici da un pensatore neoconfuciano vissuto intorno all'XI secolo della nostra era. Successivamente, furono introdotti simboli nei quali con forme a spirale che si compenetrano l'una nell'altra si cercò di rappresentare anche la dinamica alternanza di yin e di yang. Uno di essi è quello attualmente più diffusa.

La scelta del **mondo naturale** come modello utile per guidare le azioni umane fu ulteriormente sviluppata intorno al IV secolo a. C. dal **primo pensiero Taoista**, e ripresa poi da altre scuole di pensiero che si succedettero nei secoli.



Forse il più antico



Il simbolo del neoconfuciano



Il più recente ed il più diffuso

Ma come nasce una realtà conforme all'ordine naturale? Il taoismo dice che questo avviene spontaneamente a partire da uno stato nel quale non esistono rigidità, tensioni e

differenziazioni di qualsiasi genere. Il nome dato a questo stato dai taoisti è **"wu chi"** - letteralmente supremo ("chi") non essere ("wu") - frequentemente indicato nel nostro linguaggio con il termine di "vuoto" o di "caos", perché in esso nulla è distinguibile. Dallo stato di "wu chi" si genera naturalmente una realtà Tai Ch'i, nella quale yin e yang sono in equilibrio dinamico ed armonico, grazie al continuo intervento di un potere primordiale denominato **"Tao"** ("Dao", letteralmente "via" o "direzione") che può essere inteso come la necessità di essere che è propria della realtà.

Il Tao è uno e totale, completamente integrato nella stessa realtà che da esso è determinata, e perciò a sua volta non distinguibile come entità separata. La realtà che risulta dalla sua esistenza continua a seguire l'ordine naturale e ad essere conforme al modello "Tai Chi" finché la situazione di partenza è "wu chi", senza rigidità e tensioni. In questa interpretazione dell'antico pensiero cinese, il Tao appare dunque diverso dal "Tai Chi", in quanto ne determina la realizzazione.

Il processo di "manifestazione" della realtà governato dal Tao è diverso dalla "creazione" concepita dalle religioni monoteistiche, poiché il Tao è insito nella nostra realtà, e non è una entità divina, separata e distinta. Inoltre, ed in questo esso è diverso anche da alcune teorie scientifiche come quella del "Big Bang", il suo intervento è continuo, e non è avvenuto soltanto all'inizio della esistenza del nostro universo.

Il Tao è un concetto di per sé sfuggente ed elusivo, e non si presta a raffigurazioni simboliche. I neoconfuciani lo rappresentarono con un cerchio vuoto, ma questo contraddice il suo significato unitario e totalizzante, poiché rappresentarlo significa distinguerlo.

A chi chiede qual è il simbolo del Tao, si può rispondere così: il simbolo che preferisci, se ne hai bisogno; ma se ne hai bisogno, non hai inteso il significato del Tao. Si racconta di un maestro zen che ad un suo allievo che gli chiedeva cosa e dove fosse il Tao, rispose: "vammì a prendere una tazza di tè". Quello che il maestro voleva dire è che è impossibile riconoscere il Tao, perché esso è a noi rappresentato da tutta la realtà che possiamo percepire.

Le regole per applicare il modello "Tai Ch'i" (vedi riquadro a pagina seguente) valgono anche per il Tai Chi Chuan. Questa arte marziale applica la differenziazione tra yin e yang anche per ruotare il corpo mantenendolo radicato sul terreno. Il corpo è diviso in due parti che cambiano polarità in modo ciclico bilanciandosi reciprocamente (quando l'una è yang, l'altra è yin).

Concludiamo queste note con due osservazioni. La prima è che si può "fare Tai Chi" in ogni occasione, non soltanto esercitandosi in un'arte marziale, ma anche, ad esempio, interagendo con altre persone, o scegliendo le azioni più appropriate in una specifica situazione.

La seconda è che noi frequentemente non ci comportiamo in modo Tai Chi: ci irrigidiamo fisicamente e mentalmente, non ascoltiamo gli altri, o cerchiamo di opporci ai cambiamenti che avvengono intorno a noi. Si può dire che i comportamenti Tai Ch'i sono l'opposto dei nostri comportamenti istintivi. Questa è verosimilmente una delle ragioni per le quali il pensiero taoista, che è divenuto di grande attualità, non ha mai avuto grande diffusione.

Il modello di riferimento è quello di un principio naturale, il Tao, letteralmente via o direzione,

non distinto dal nostro mondo come invece è nelle religioni monoteiste, che crea una realtà governata dalle polarità yin e di yang, a partire da uno stato indifferenziato nel quale nulla è distinguibile, detto "wu chi" o non esistenza. La realtà ideale che ne è generata è priva di tensioni e rigidità che ne contrasterebbero l'armonia,

Le nostre relazioni con il mondo debbono uniformarsi a questo modello. Dobbiamo seguire i mutamenti del mondo che ci circonda, in modo flessibile ed unendoci ad esso, senza rigidità e senza opporsi alla loro manifestazione (il principio del "wu wei" o del non opporsi), come fa l'acqua. Le nostre energie più efficaci e più importanti per la nostra salute sono quelle interne, come quelle di un bambino appena nato, non ancora dotato di masse muscolari.

Se applicassimo questi principi ad un'arte marziale, dovremmo cedere in modo flessibile agli attacchi dell'avversario, ascoltandoli ed interpretandoli in tempo, ed attaccare al momento più opportuno, che non è quello in cui il nostro avversario ci attacca. Dovremmo impiegare le nostre energie interne piuttosto che la nostra forza muscolare, aiutandone lo sviluppo ed la circolazione, senza rigidità e tensioni. Vi ricorda qualcosa? Anche di questo parleremo nuovamente in futuro.

LE REGOLE PER "FARE TAI CHI"

- ✓ *Eliminare ogni tensione ed ogni rigidità della nostra mente e del nostro corpo per ottenere vitalità e sensibilità, e mantenere questo stato ("wu chi") nel tempo. Se conserviamo tensioni, preoccupazioni, rigidità, interessi personali, i nostri comportamenti genereranno una realtà non conforme all'ordine naturale o Tai Ch'i.*
- ✓ *Prepararci al cambiamento esercitandoci a distinguere in noi stessi lo yin dallo yang ed a controllarne l'alternanza.*
- ✓ *Percepire ed interpretare i cambiamenti del mondo che ci circonda con la massima tempestività possibile, unendoci ad esso ed attivando tutta la nostra capacità di ascolto, senza chiusure, paure e pregiudizi.*
- ✓ *Rispondere ai cambiamenti percepiti con cambiamenti sincroni di segno opposto. A yang rispondere con yin, cercando di indirizzare a proprio vantaggio la situazione con cui ci confrontiamo. Cambiare in yang quando ciò con cui siamo in relazione diventa yin. Riconoscere nella cedevolezza e nella flessibilità, oltre che nella capacità di rispondere rapidamente ai mutamenti e di agire attivamente al momento più opportuno, le nostre virtù che ci sono più utili.*