

LE DUE POLARITÀ “YIN” E “YANG” ED IL TAI CHI CHUAN

estratto dalla newsletter 1/2013 della Associazione Italiana Cheng Man Ching

Nella cultura cinese sin dai tempi più antichi i comportamenti della natura ed i suoi mutamenti ciclici senza degradazioni irreversibili - come il susseguirsi del giorno e della notte e quello delle stagioni - furono adottati come principale riferimento per interpretare e guidare in modo proficuo la vita degli esseri umani. Secondo alcuni studiosi questo orientamento fu una conseguenza dell'ambiente “continentale” in cui vivevano i cinesi, e del ruolo predominante dato da quella civiltà all'agricoltura. In questo senso essa differiva da quanto avveniva più o meno nella stessa epoca in altre parti del mondo, ad esempio nell'antica Grecia i cui abitanti erano in buona parte orientati ai viaggi per mare ed all'espansione della propria civiltà in terre lontane.

Cercando di analizzare i mutamenti ciclici della natura per trarne un insegnamento, essi furono interpretati come il risultato dell'intervento di due forze primordiali o polarità di segno opposto, poiché per ogni “cosa” esiste il suo contrario, come avviene per la luce ed il buio. Per spiegare le trasformazioni cicliche con le quali si torna allo stato iniziale si immaginò che queste forze fossero coesistenti e in equilibrio dinamico ed armonico tra loro: al sopravvento progressivo di una doveva corrispondere l'indebolimento dell'altra e viceversa, con una mutua alternanza, e senza discontinuità e contrasti. Il Tai Chi Chuan ha le sue radici in questo principio, inoltre, le indicazioni che ne derivano hanno acquisito una più generale rilevanza per la nostra cultura. Ripercorriamo allora brevemente la storia di questo modello e le forme con cui è stato espresso.

Ne “I Ching” (il “Libro dei Mutamenti”), testo le cui prime tracce scritte risalgono intorno all'anno 1000 a. C. e nei commenti più antichi ad esso successivamente aggiunti le due polarità furono chiamate “al livello del cielo” il **chiaro e l'oscuro**, ed “a livello della terra” il **solido ed il tenero**. Da questa seconda coppia di termini furono derivati i due segni

indiviso (solido)



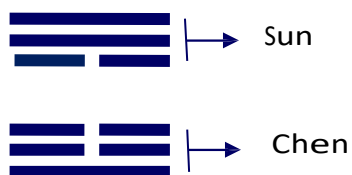
diviso (tenero)



e le cui combinazioni tre a tre (gli otto trigrammi) furono scelte per rappresentare fattori di trasformazione più articolati e vicini alla realtà.

Con le combinazioni due a due degli otto trigrammi furono poi creati sessantaquattro “esagrammi”, un esempio dei quali è riportato nella figura di pagina seguente. Gli esagrammi erano intesi come uno strumento per descrivere con l'aiuto di un insieme di guide interpretative le possibili situazioni in cui un essere umano può trovarsi, e per identificare i cambiamenti

“naturali” che queste situazioni possono subire. Assecondare ed utilizzare questi cambiamenti era considerato essenziale per seguire a proprio vantaggio le leggi della natura, traendone benefici o limitando le possibili conseguenze negative.



L'esagramma n. 42 "L'accrescimento" composto dal trigramma "Sun" - il vento, il mite - e dal trigramma "Chen" - il tuono, l'eccitante.

Se si vuole ottenere una indicazione sulla linea di azione più propizia per un nostro caso particolare, occorre per prima 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.

Questo antico e complesso testo ha profondamente influenzato fino ai tempi moderni tutta la cultura cinese, non soltanto come uno strumento oracolare, ma anche come libro di saggezza e come aiuto alla comprensione delle vicende umane. A partire dall'inizio del secolo scorso hanno iniziato a susseguirsi le sue numerose traduzioni in lingue occidentali. Il riconoscimento della sua rilevanza da parte di molti illustri studiosi occidentali - tra i quali va ricordato Carl Gustav Jung - ha fatto sì che esso sia ormai considerato un testo fondamentale anche dalla nostra cultura.

Torniamo alle due polarità. I termini "Yang" e "Yin" con i quali esse sono generalmente indicate comparvero più tardi de "I Ching", nel cosiddetto "periodo degli stati combattenti" che ebbe inizio intorno all'anno 450 a.C. Durante questo periodo sette stati indipendenti risultanti dalla progressiva scomparsa di un sistema feudale combatterono tra loro finché nel 221 a.C. lo stato di Qin ebbe il sopravvento. Nello stesso periodo iniziarono improvvisamente a mettersi in luce numerosi saggi che erano seguiti da veri e propri discepoli ed il cui pensiero era raccolto in testi scritti. Questo fu il caso ad esempio di Confucio e dei primi pensatori Taoisti Lao zu e Zhuang zu. Il periodo degli stati combattenti fu perciò chiamato anche "il periodo delle cento scuole" (in realtà le principali scuole di pensiero furono meno di una decina).

Una interessante osservazione riguarda il quasi contemporaneo sviluppo del pensiero filosofico che avvenne in altri continenti, come se un unico orologio avesse dato la sveglia al pensiero umano: Aristotele fu un contemporaneo di Confucio, in quello stesso periodo in India nacque il buddhismo.

Una di queste scuole che giocò nei secoli successivi un ruolo di grande rilevanza come riferimento per tutta la cultura scientifica cinese, fu la “scuola naturalista” o “**scuola yin-yang**”. Il significato letterale di Yang è “**lato assolato**” di una collina, quello di Yin è “**lato ombreggiato**”.

陽

陰

Yang: il simbolo della collina unito a quello del sole e dei suoi raggi che la colpiscono obliquamente

Yin: il simbolo della collina unito a quello dell'ombra

Sotto l'influenza di questa scuola l'attribuzione della qualifica yin o yang fu estesa ad ogni aspetto della vita umana, con una classificazione assai estesa che ai nostri occhi appare in certi casi arbitraria. Alcuni degli esempi più comprensibili sono riportati nella seguente tabella.

YANG	<i>luminoso</i>	<i>maschile</i>	<i>espansivo</i>	<i>in moto</i>	<i>duro</i>	<i>giorno</i>	<i>caldo</i>	<i>fuoco</i>
YIN	<i>oscuro</i>	<i>femminile</i>	<i>ricettivo</i>	<i>Immobile</i>	<i>tenero</i>	<i>notte</i>	<i>freddo</i>	<i>acqua</i>

Un modello definito da questa scuola che ebbe grande influenza sulla medicina tradizionale cinese e fu per molto tempo un riferimento nella tradizione del Tai Chi Chuan fu il “modello dei cinque elementi” che rappresentava cicli di reciproca creazione e distruzione.

L'insieme delle due polarità yin e yang inteso come origine della realtà naturale fu chiamato “Tai Chi” (Taiji) o “principio supremo”. Comparso nei commenti ai “I Ching” fu ripreso e sviluppato dal neoconfucianesimo nel XI secolo d. C. Le due immagini più note sono riportate nella figura seguente a partire da sinistra. Entrambe mostrano la coesistenza di yang (chiaro) e di yin (scuro); la seconda con le due aree arrotondate a forma di pesce indica che là dove vi è il massimo di una polarità vi è anche il germe della polarità complementare.



simbolo neoconfuciano



il simbolo più noto



simboli su scudi ed insegne di legioni romane (da Wikipedia Commons)

Nella stessa figura sono state incluse due immagini assai simili presenti in un repertorio di simboli impiegati dalle legioni del tardo impero romano che risalgono ad almeno sei secoli prima. Simboli simili si ritrovano anche nella iconografia celtica. Non è stata ancora definita un'ipotesi plausibile che spieghi queste sorprendenti somiglianze.

Se si applica il modello yin - yang all'insieme di due entità in relazione tra loro, si riconosce che per evitare danni irrimediabili e sprechi di risorse le loro interazioni debbono essere armoniche e senza conflitti. perché questo avvenga le forze presenti in ciascuna di esse debbono in ogni momento bilanciarsi tra loro in modo dinamico, e che cioè al crescere della polarità yang in una entità nell'altra debba crescere la polarità yin, e viceversa. In un mirabile racconto di Zhuang Tzu un vecchio nuotatore riesce a non essere sopraffatto dai forti gorgi di una cascata - yang - cedendo ad essi senza opporre resistenza, con un comportamento yin (*vedi la nota "Parole, parole..." newsletter 1/2012*).

Il Tai Chi Chuan (letteralmente la lotta o boxe - chuan - del principio supremo) si è progressivamente sviluppato applicando in vari modi questi principi. Possiamo ritrovare le tracce di questi collegamenti nei suoi cosiddetti "testi classici".

dal "Tai Chi Chuan Ching" attribuito dalla tradizione a Cheng San-feng, leggendario monaco taoista vissuto nel secolo XIII, ma verosimilmente scritto intorno alla metà dell'ottocento.

- Insostanziale (yin) e sostanziale (yang) debbono essere chiaramente differenziati. In un posto vi sono sostanzialità ed insostanzialità. In ogni posto i principi del sostanziale e dell'insostanziale sono i medesimi.
- Se c'è alto, c'è anche basso. Se c'è avanti, vi è anche indietro. Se c'è sinistra, vi è anche destra. Se la mente vuole muovere (il corpo) in alto, essa contiene anche l'idea del basso.

(La presenza di una polarità anche quando l'altra è al suo massimo è necessaria per ottenere continuità dei mutamenti, senza che vi siano pause. Nel Tai Chi Chuan è l'intento della mente che controlla i mutamenti del corpo: esso deve differenziare yin da yang e garantire questa continuità. Vedi anche la citazione seguente).

da "Approfondimenti sulla pratica delle tredici posizioni" di Wu Yu-siang (1812 - 1880)

- Avanzare è ritirarsi; ritirarsi è avanzare. Nella discontinuità vi è continuità.

dal "Tai Chi Chuan Lun" attribuito a Wang Tsung-yueh (vissuto probabilmente tra 1736 e il 1795)

- Tai Chi viene dal vuoto ed è la madre di Yin e di Yang.
- Quando l'avversario è duro, io sono morbido: questo è chiamato "cedere". Quando io seguo l'avversario ed egli si sente sospinto, questo è chiamato "aderire". Se il movimento dell'avversario è veloce, devi rispondere velocemente; se il suo movimento è lento, allora bisogna seguirlo con uguale lentezza. Sebbene i cambiamenti siano numerosi, il principio che li guida è soltanto uno.

(Nel Tai Chi Chuan lo stimolo dei nostri cambiamenti è costituito da quelli dell'avversario - reali nelle applicazioni, soltanto immaginati nella forma. Il principio Tai Chi applicato a questo tipo di relazione indica ad esempio che ad un comportamento yang dell'avversario - impiegare durezza, avanzare - dobbiamo rispondere con un comportamento yin - impiegare cedevolezza, indietreggiare. I nostri mutamenti debbono essere sincroni con quelli dell'avversario e ad essi complementari).

- Comportati come una bilancia e ruota attivamente come una ruota. Essere pesanti su un lato è efficace; distribuire egualmente il proprio peso provoca stagnazione. Chi ha praticato per anni e non è ancora capace di difendersi ed è sempre controllato dall'avversario, non ha ancora compreso l'errore del doppio peso. Per evitare questo errore bisogna comprendere yin e yang. Yin e yang si aiutano a vicenda e si sostituiscono l'un con l'altro.

(La distinzione tra una parte del corpo yang - radicata, pesante . ed una yin - agile, leggera - ha nel Tai Chi Chuan un significato funzionale per aiutare a ruotare il corpo intorno ad un asse verticale e per meglio impiegare la forza elastica generata dal proprio peso).

Nella forma, la creazione di yin e di yang inizia simbolicamente con le prime due posture (vedi *"Tai Chi Chuan e metafisica: seconda parte"*, newsletter 6- 2012). La tradizione del Tai Chi Chuan fa altri riferimenti a "I Ching" ed alla scuola yin-yang (gli otto trigrammi, i cinque elementi) ma di questo sarà detto in una prossima newsletter. Per il momento abbiamo detto anche troppo di questo argomento.
