

“PAROLE, PAROLE, PAROLE ...” da “Zhuang Tzu”

estratto dalla newsletter 1/2012 della Associazione Italiana Cheng Man Ching

Il discorso che vogliamo fare in questa nota riguarda il ruolo della cosiddetta “teoria” nell’insegnamento del Tai Chi Chuan. Per trattare di questo argomento Iniziamo con un brano tratto da “Zhuang-zi”, uno dei testi classici del primo Taoismo scritto nel IV secolo a.C. , che ha per titolo il nome del suo autore (Adelphi Edizioni, pag. 170).

“Kong-zi ammirava la cascata di Lǔ-liang: la sua caduta era di trenta “tese” e la sua schiuma si estendeva per quaranta “li”. In questa schiuma non potevano nuotare né le testuggini giganti né i caimani né i pesci. Improvvisamente Kong-zi vide un vecchio che nuotava tra i gorghi.

Pensando fosse un disperato, dette ordine ai suoi discepoli di seguirlo lungo la riva e di tirarlo fuori dall’acqua. Poche centinaia di passi più in basso, l’uomo uscì dall’acqua da solo. I capelli sciolti, cantava passeggiando sotto la scarpata. Dopo averlo raggiunto, Kong-zi gli disse: « Per poco non vi prendevo per uno spirito, vedo invece che siete un uomo. Permettetemi di chiedervi quale sia il vostro metodo per nuotare così agilmente nell’acqua».

«Non ho alcun metodo speciale » rispose l’uomo. «È cominciato come un’abitudine, è diventato come una natura, poi come il mio destino. Scendo con i gorghi e risalgo con i gorghi. Obbedisco ai movimenti dell’acqua, non alla mia volontà. Per questo riesco a nuotare così agilmente nell’acqua ».

«Che cosa volete dire» chiese Kong-zi «con frasi come: è cominciato come un’abitudine, mi sono perfezionato con naturalezza, mi è diventato naturale come il destino?». «Sono nato tra queste colline », rispose «e qui ho vissuto piacevolmente; questa è l’abitudine; sono cresciuto nell’acqua e mi ci trovo a mio agio, questa è la natura. Nuoto così senza saper come, questo è il destino».

Lo stratagemma che permette di dominare i gorghi della cascata e di utilizzare per il proprio scopo la loro energia è dunque quello di non contrastarli, ma piuttosto di cercare di trarne vantaggio. Il richiamo alle relazioni armoniche e naturali con ciò che ci circonda, senza fare resistenza ai suoi cambiamenti (**“Obbedisco ai movimenti dell’acqua, non alla mia volontà”**) è un concetto centrale nel primo pensiero Taoista, e si sviluppa nel principio del non fare opposizione (“wu wei”, letteralmente non agire). Nel testo della stessa epoca attribuito ad un altro pensatore. Lao Tzu, a questo principio è anche associata una esplicita opposizione alle “parole”, considerate segno di una intelligenza artificiosa, di un allontanarsi da una vita “naturale” sotto l’influenza della mente razionale:

Il Libro della Via e della Virtù - 81 - “Colui che sa non parla. Colui che parla non sa”.



Zhuang-zi in un dipinto cinese (da Wikipedia)

Questa contrarietà verso le parole si ritrova ancora più accentuata nel buddhismo cinese Chan e nella sua "versione" giapponese, lo Zen.

Si noti bene che, come frequentemente avviene nella cultura cinese, essenzialmente pragmatica, il seguire armonicamente i flussi dell'acqua ha una motivazione pratica, "economica": il nuotatore della cascata di Lú-liang riesce ad uscire indenne dai gorghi con il minimo impiego delle sue risorse. ed in modo sereno e giocoso. Un aspetto non meno rilevante associato a questa sua abilità è infatti la sua liberazione da ansie e da preoccupazioni ("**qui ho vissuto piacevolmente**") che lo porta "**a cantare passeggiando sotto la scarpata**". Come la medicina tradizionale cinese ha sostenuto sin da tempi antichi e la medicina occidentale ha scoperto negli ultimi decenni, questa serenità di spirito ha effetti positivi sulla sua salute e sul suo vigore. doti che si possono conservare anche a tarda età ("**vide un vecchio che nuotava tra i gorghi**").

Si noti anche che Il nostro nuotatore non ha avuto bisogno di sforzi particolari per avere la capacità di interagire in modo naturale ed efficace con il mondo che lo circonda, poiché ha sempre vissuto in stretto contatto con la natura (... **sono cresciuto nell'acqua e mi ci trovo a mio agio, questa è la natura** ...). Chi invece è stato influenzato dalla cultura artificiosa e dalle tensioni proprie di una vita sociale, deve prima liberarsi da ogni condizionamento e successivamente riprendere in modo diverso il suo consueto cammino. Pierre Grisson, autore di una pregevole introduzione al "Libro del fiore d'oro", classico taoista scritto nel secolo XVII (Edizioni Mediterranee) ricorda la necessità di due momenti: uno di "arresto" ("negativo") nel quale si rimuovono tutti gli ostacoli mentali e fisici che ci impediscono di vivere in modo naturale e spontaneo, non condizionato da ansie e da paure: e l'altro di "realizzazione" ("positivo") nel quale possiamo riprendere le nostre attività quotidiane su queste nuove basi.

Torniamo di corsa al Tai Chi Chuan dal quale forse ci siamo troppo allontanati. Come abbiamo più volte ricordato in queste newsletter, per quanto riguarda la "forma" il momento di "arresto", della liberazione da tensioni e rigidità fisiche e psichiche e da ogni pensiero, è la prima posizione, "**Preparazione**". Nella tradizione del Tai Chi Chuan lo stato di relax vigile così raggiunto è chiamato "sung" (1).

Nella seconda posizione, "**Inizio**", si ha il primo momento di "realizzazione": "Yin" e "Yang" si manifestano ed iniziano a coesistere in modo ciclico ed armonico. La "forma" deve essere eseguita mantenendo lo stato di "sung", con una consapevolezza del proprio corpo e della realtà in cui si è immersi priva di condizionamenti e limitazioni. L'attenzione è concentrata su quello che si sta facendo in ogni momento e sull'applicazione dei principi. Il ruolo fondamentale è assegnato allo "intento della mente" ("I"), che la medicina tradizionale cinese associa al cuore e non al cervello, e che comanda i flussi di energia interna e tramite essi i movimenti del corpo. Poiché le relazioni con la realtà esterna sono limitate, è necessario fare ricorso alla nostra immaginazione per non vuotare la forma dei suoi significati. Eseguire "collassi" e "risvegli", "sentire" le interazioni con l'aria nella quale ci muoviamo, e ancora meglio raffigurarsi mentalmente le azioni marziali condotte dall'avversario "ombra" con il

quale ci confrontiamo sono vari modi di raggiungere questo risultato.

*(1) Sembra interessante ricordare che l'ideogramma corrispondente al termine "sung" raffigura capelli sciolti sulle spalle, non rialzati e costretti in vario modo come era usanza dei cinesi, uomini e donne, a simboleggiare la mancanza di ogni tensione artificiosa ed inutile. Questa immagine compare anche nel racconto che abbiamo tratto da Zhuang-zi: "**con i capelli sciolti, cantava**".*