

## SULLA MEDITAZIONE TAOISTA

*estratti dalle newsletter 5/2008 e 6/2008 della Associazione Italiana Cheng Man Ching*

*Il Tai Chi Chuan include dentro di sé elementi propri della meditazione taoista ed è ad essa frequentemente collegato negli scritti che lo riguardano. Ci è perciò sembrato opportuno dare prima dei cenni sulla meditazione e poi, in altre newsletter, cercare di chiarire i collegamenti tra queste due discipline.*

### La meditazione taoista

In generale per meditazione si intende un momento di raccoglimento, più o meno esteso, durante il quale ci si libera dalle nostre preoccupazioni quotidiane ed allo stesso tempo si cerca di raggiungere con il nostro spirito quella che per ciascuno di noi è la verità, l'entità che consideriamo suprema, e che diventa l'oggetto centrale dei nostri pensieri.

La meditazione fa parte con tratti diversi di tutte le religioni e di tutte le scuole di pensiero che trattano della nostra esistenza. Tra di esse, il pensiero taoista ha dato alla meditazione un ruolo centrale. Lo scopo della meditazione taoista è la ricerca della propria essenza vitale, intesa come unità totale di corpo e di mente, libera da tensioni e da impacci, e della sua integrazione armonica e piena con il mondo che ci circonda. Una meditazione che ricorda per molti aspetti quella taoista ed è più nota nel mondo occidentale è lo "zazen" (letteralmente meditare essendo seduti) del pensiero Zen sviluppatosi in Giappone a partire dalla versione cinese "chan" del buddhismo (i termini "chan" e "zen" vogliono dire appunto meditare).

I principi della meditazione compaiono già nel "Libro della via e della virtù", il primo testo classico taoista risalente al IV secolo a. C. ed attribuito a Lao Tzu. In esso è detto:

- (10) *Aggrappandoti all'unità con la tua anima spirituale e la tua anima corporea puoi impedire che si separino?  
Ripulendo il tuo specchio oscuro, puoi renderlo senza macchia?*
- (16) *Raggiungi il vuoto estremo e conserva una rigorosa tranquillità. Così, mentre i diecimila esseri tutti insieme si dibattono attivamente, io contemplo il loro ritorno nel nulla. Tornare alla radice si chiama la tranquillità; ciò vuol dire deporre il proprio compito.*

Nelle immagini usate da Lao Tzu, lo specchio oscuro simboleggia la nostra mente quando è piena di preoccupazioni e di pensieri contingenti; renderlo senza macchia vuol dire liberarsi da questi impacci, per giungere ad una completa unità di corpo e di mente. Contemplare il ritorno dei diecimila esseri (il mondo reale) al nulla (da dove vengono) vuol dire comprendere che vi è una radice comune che ci unisce e che possiamo ricercare per trovare tranquillità.

Un riferimento comune a molte culture dell'estremo oriente - dal buddhismo tibetano allo Zen, passando per il Taoismo - è costituito all'apologo delle "dieci icone del buo" nel quale si racconta del percorso che è necessario seguire per tornare ad uno stato di piena vitalità, liberandosi da pensieri e preoccupazioni che ce ne fanno allontanare. Se si è capaci di ritrovare e domare la propria mente si possono riacquistare la libertà, la intensità di vita e la serenità che si sono perdute (vedi "Le dieci icone del buo" - Newsletter 10/2007).



Anche nel secondo testo classico del primo pensiero taoista, Zhuang Tzu, è detto che “la meditazione è sedersi e dimenticare, in modo che tutto si riassorba nell'indistinzione primordiale”.

Sia la medicina tradizionale cinese, alcune delle cui pratiche sono considerate molto utili per la salute anche dalla scienza medica occidentale, sia il Tai Chi Chuan sono direttamente collegati alla meditazione taoista. Di questi collegamenti sarà detto nelle prossima newsletter, ed infine si accennerà alle modalità con cui si può praticare la meditazione.

Un riferimento utile per chi vuole avvicinarsi alla forma di meditazione cui abbiamo accennato è il libro scritto da Da Liu - “Tai Chi Chuan e meditazione” - Ubaldini Editore. Sul web una ricca panoramica sulla meditazione si può ottenere accedendo al lemma “meditation” nella versione Inglese di Wikipedia. Esistono anche interessanti siti italiani che trattano di questo tema.

## La meditazione taoista come pratica per la salute

Ricordiamo che nella meditazione **il primo obiettivo è quello di liberarsi da ogni tensione fisica e mentale** cercando di raggiungere lo stato di **relax vigile** che nel linguaggio del Tai Chi Chuan è chiamato “sung”. **Il corpo è rilassato e la mente libera da ogni altro pensiero è concentrata sulla consapevolezza di se stessi**, con la integrazione di corpo e mente che è un obiettivo caratteristico delle discipline dell'estremo oriente. Questo porta a raggiungere una condizione di serenità e di profonda tranquillità, che ci dà anche la possibilità di sentirci parte integrante del mondo che ci circonda, senza paure e chiusure mentali.

Inoltre, alla meditazione deve essere associata la **respirazione lenta e profonda** che è detta addominale o naturale. Nella inspirazione il diaframma è abbassato e l'addome si espande, e nella espirazione il diaframma va verso l'alto e l'addome si contrae. L'aria fresca ricca di ossigeno pervade così anche le parti inferiori dei polmoni, che non sono utilizzate nella respirazione abitualmente praticata. L'aria viene inspirata dal naso, ed espirata dalla bocca. A questa respirazione deve essere associata la consapevolezza del proprio corpo, che possiamo ottenere seguendo coscientemente il flusso dell'aria respirata con la una sensibilità acuita dallo stato di relax mentale e dall'attenzione rivolta verso noi stessi. Chuang Tzu dice: “Il Saggio respira dai talloni”.

L'attenzione alla respirazione è utile anche per scacciare dalla nostra mente pensieri estranei alla meditazione. Preoccuparci di ottenere direttamente questo risultato sarebbe di per sé un pensiero causa di tensione. Per riuscirci molti esperti consigliano di contare i cicli di respirazione concentrando ancora di più l'attenzione sulla nostra fisicità.

Una pratica regolare della meditazione porta ad estendere i suoi effetti anche alle nostre attività quotidiane, migliorando il nostro modo di respirare e la nostra capacità di mantenere la calma anche in situazioni stressanti. Questo insieme di fattori ha effetti benefici sulla nostra salute psico-fisica e sul rafforzamento del sistema immunitario che ci protegge dalle malattie. Anche la calma interiore e la protezione dagli stress hanno infatti benefici effetti sul nostro corpo. Il complesso legame tra mente e corpo, riconosciuto dalla medicina tradizionale cinese sin dall'antichità, è divenuto oggetto di crescente attenzione da parte della comunità scientifica occidentale che in epoche recenti ha dedicato numerose ricerche cliniche e neurologiche a questo argomento <sup>(1)</sup>. Molte altre ricerche riguardano discipline come il Chi Kung ed il Tai Chi Chuan, che applicano i principi della meditazione taoista e producono gli stessi effetti sulla nostra mente. In tutti i casi sono stati confermati i benefici attribuiti dalla tradizione a queste discipline <sup>(2)</sup>, anche se le cause che li determinano non sono state ancora del tutto chiarite.

I collegamenti della meditazione taoista con la medicina tradizionale cinese si basano anche sul riconoscimento del flusso di **un'energia interna o soffio vitale "ch'i"** (o "qi") che circola in tutto il corpo attraverso una serie di canali, i più rilevanti dei quali sono i dodici "meridiani" che attraversano il corpo nella sua lunghezza, ed i cosiddetti "vasi" che li collegano <sup>(3)</sup>.

Secondo la medicina tradizionale cinese il dolore e le malattie nascono da una insufficiente circolazione o da squilibri locali - accumulazioni o deficienze - di questa energia interna. Il più noto dei rimedi adottati per risolvere questi problemi è costituito dall'agopuntura. Con questa pratica si cerca di curare dolori e malattie normalizzando il flusso del "ch'i" con l'azione di aghi e di altri tipi di stimolazione su punti sensibili del corpo detti punti di agopuntura. Buona parte della comunità scientifica occidentale nega questi meccanismi, ma gli effetti riscontrati nella pratica sono così evidenti che l'agopuntura è entrata ormai a far parte delle pratiche terapeutiche adottate da molte istituzioni mediche occidentali.

La meditazione taoista può svolgere una funzione analoga cercando di guidare con la mente il flusso dell'energia "ch'i". Il controllo mentale avviene pensando al percorso all'interno del proprio corpo nel quale si vuol fare circolare l'energia interna, in modo sincronizzato con la respirazione che si deve immaginare raggiunga i punti sui quali si concentra la propria attenzione anche se questo non avviene fisicamente. Con il progredire della pratica della meditazione si riesce a percepire la circolazione del "ch'i" comandata dalla mente. La concentrazione mentale sul nostro corpo e la mancanza di tensioni fisiche possono farci avere

---

<sup>(1)</sup> Un primo testo frequentemente citato è "The Relaxation Response" di H. Benson della Harvard Medical School che risale ai primi anni '80. Sul web una ricerca condotta con le parole chiave "meditation" e "health" porta alla individuazione di una grande quantità di studi condotti non soltanto da organizzazioni di medicina alternativa, ma anche da istituzioni scientifiche di tipo tradizionale.

<sup>(2)</sup> Per una delle ricerche eseguite più recentemente e delle quali si conoscono i risultati si veda "Sistema immunitario e Tai Chi Chuan: una ricerca americana" di Paola Emilia Cicerone - Newsletter 6-2007.

<sup>(3)</sup> L'argomento dell'energia interna "ch'i" e delle sue relazioni con il Tai Chi Chuan e con il Chi Kung è stato trattato più volte in questa newsletter. Vedi: 5-2005 "L'energia interna "ch'i": una complicazione necessaria?"; 6-2005 "Chi Kung e respirazione"; 7-2005 "Ch'i e Tai Chi Chuan: l'intenzione della mente"." Curiosità sul Chi Kung"; 1-2006 "Ch'i morbido ed applicazioni marziali".

sensazioni che riguardano i flussi di energia al suo interno, che in altre condizioni non riusciremmo ad avvertire. La capacità di concentrare l'attenzione sull'interno del proprio corpo è utilizzata anche nella pratica di "training autogeno" di origine occidentale.

In un recente workshop, William Nelson ha insegnato tre dei nove esercizi che si dice Cheng Man Ch'ing facesse abitualmente. Nel primo esercizio si cerca di accumulare il "ch'i" nel "tan tien", punto posto all'interno dell'addome, tre centimetri circa sotto l'ombelico, che secondo la medicina tradizionale cinese è un punto di concentrazione e di sviluppo del "ch'i". Nel secondo si porta il ch'i dal tan tien sino a un punto posto tra lo sterno ed il plesso solare, e poi da questo punto fino alle dita delle mani con due percorsi simmetrici nella parte superiore del torace e lungo la parte interna della braccia. Nel terzo esercizio si porta il "ch'i" da un punto posto alla base del collo fino alla sommità del capo. Il controllo mentale della circolazione del "ch'i" è esercitato nella fase di ispirazione. Nella fase di espirazione il "ch'i" riprende a circolare liberamente senza l'intervento della nostra mente.

Questi esercizi possono essere eseguiti anche stando seduti normalmente, con la gambe non divaricate o accavallate, e con una postura del busto uguale a quella richiesta dal Tai Chi Chuan: torace leggermente rientrante e non teso, testa appesa a un filo, la spina dorsale naturalmente eretta, lingua poggiata sul palato superiore. Le mani debbono unirsi, con il pollice di una di esse appoggiato sulla palma dell'altra e le dita delle due mani sovrapposte, ed essere appoggiate sull'addome senza esercitare pressione.

Cheng Man Ch'ing in un suo breve saggio ha indicato i grandi benefici ottenuti con la pratica della meditazione, in particolare sui reumatismi che lo affliggevano **(4)**. Una testimonianza estremamente interessante ed a noi molto più vicina ci è stata data da Isabella Streicher **(5)**.

La meditazione può essere eseguita senza particolari difficoltà di postura. La posizione classica è quella del loto, ma si può meditare anche in posizioni diverse, a noi più consuete - ad esempio restando comodamente seduti su una sedia o addirittura sdraiati su un letto.

D'altra parte, per praticarla efficacemente è necessario impegnarsi con calma e concentrazione, tempo e perseveranza. In particolare, la concentrazione gioca un ruolo essenziale. Chi intende esercitarsi nella meditazione deve anche accettare un non breve periodo di iniziazione durante il quale bisogna cercare **con pazienza e senza ansia** di applicarne i principi, non pensando di ricavarne in breve tempo risultati per la salute. Comunque, sin dall'inizio si potranno avere i benefici per la psiche che derivano dal trascorrere momenti più o meno prolungati di raccoglimento e di tranquillità.

Facciamo riferimento ancora una volta alle note lasciate da Cheng Man Ch'ing nei suoi brevi saggi sulla meditazione.

---

<sup>(4)</sup> "Selection on meditation" da "Cheng Man Ch'ing's Advanced T'ai- Chi Form Instructions".

<sup>(5)</sup> Newsletter 1 – 2006: "Meditazione ed autocura" di Isabella Streicher, nota inclusa anche nel documento "Gli effetti del Tai Chi Chuan: testimonianze" accessibile anche dal sito de III Assoiazione.

*“Dopo una lunga pratica - alcuni mesi o anche alcuni anni - si inizierà ad avvertire la presenza di un “ch’i” caldo nel **“tan tien”** (il “crogiolo del ch’i” posto all’interno dell’addome, tre dita sotto l’ombelico, su cui nella pratica di base occorre iniziare a concentrare la propria attenzione, immaginando che vi giunga l’aria fresca immessa nei polmoni con ogni ispirazione). Dopo un certo tempo il “ch’i caldo” potrà giungere all’altezza della vita e poi salire nella zone della schiena e della testa, provocando sensazioni piacevoli, che potranno essere di tipo diverso: il movimento di qualcosa, sensazioni di caldo o di freddo, brividi, una specie di prurito, leggerezza, pesantezza, ecc... Nel loro insieme le sensazioni possibili associate a questa circolazione cosciente dell’energia interna “ch’i” sono chiamate nella tradizione le “otto sensazioni”.*

Per una pratica efficace della meditazione occorre avere pazienza e perseveranza, si dovrebbe praticare una volta al giorno - meglio due volte, la mattina e la sera - non meno di un’ora dopo i pasti, per almeno quindici minuti. E’ necessario praticare regolarmente, ogni giorno, senza interruzioni che ridurrebbero di molto i benefici ottenibili... I principianti dovrebbero praticare per brevi periodi ma frequentemente, perché se praticassero ogni volta per molto tempo, diventerebbero impazienti e finirebbero per allontanarsi dalla meditazione...

---