

TAI CHI CHUAN E METAFISICA

estratto dalle newsletter 4/2008 e 6/2008 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching

Nota. Dopo aver preparato questo contributo alla newsletter avevamo deciso di non renderlo disponibile perché ci sembrava non sarebbe risultato interessante per il nostri pochi lettori. Sabato scorso però, abbiamo preso all'edicola, insieme con il "Corriere della Sera", una copia del I° Libro della Metafisica di Aristotele. Ci è sembrato un segno del destino, ed eccolo qua, anche perché comunque non può far male a nessuno. Se vi va, fateci sapere cosa ne pensate.

Molti di quelli che si avvicinano al Tai Chi Chuan lo considerano un esercizio fisico, come il "pilates" o la "ginnastica dolce", arricchito da coloriture esotiche che gli derivano dalla sua origine cinese. Già dopo qualche lezione si inizia a comprendere che si tratta di esercizi che riguardano anche le nostre capacità mentali e la nostra psiche. Pochi, anche tra chi lo pratica da tempo, avvertono che esso include anche l'intervento delle nostre facoltà spirituali. La medicina tradizionale cinese e la tradizione del Tai Chi Chuan indicano queste facoltà con il termine "shen", che può essere inteso come capacità di raggiungere una consapevolezza totale ma distaccata di noi stessi e della realtà che ci circonda.

Alcuni "esperti" di Tai Chi Chuan, in particolare italiani, per arricchire la indicazione di questi aspetti con le loro interpretazioni, si lanciano in elucubrazioni di ogni genere, che fanno riferimento a vari rami del pensiero, dall'alchimia alla psicologia applicata. Anche noi, per non essere accusati di una visione troppo rudimentale del Tai Ci Chuan, vogliamo lanciarci in questa arena. La nostra proposta è che, se per approfondire la comprensione degli aspetti spirituali del Tai Ci Chuan si vogliono cercare riferimenti in un contesto più generale, è appropriato fare riferimento agli elementi di base del ramo della filosofia chiamato "metafisica".

Iniziamo a vedere brevemente cosa si intende con questo termine. La sua origine storica non va cercata nelle sue caratteristiche come pensiero filosofico, ma più semplicemente nella soluzione di un problema di catalogazione dei testi di Aristotele adottata dal filosofo Andronico da Rodi, tra il 40 ed il 20 a.C. Andronico catalogò i testi che si occupavano della conoscenza e della filosofia "dopo" (in greco μετά, "meta") quelli che si occupavano della "natura" percepibile con i nostri sensi (chiamata "fisica", in greco φύσις, physis).

Con il passare dei secoli il termine "meta" associato a "fisica" è stato inteso come indicatore di ciò che deve essere considerato rilevante "al di là" della "fisica", non "dopo" di essa. La "metafisica" è stata infatti portata avanti come studio dei rapporti degli esseri umani con l'essenza ultima della realtà, il suo "essere" che si riconosce esistere concettualmente "al di là" delle sue manifestazioni percepibili dai nostri sensi, ed a cui si dà uno specifico valore anche se è privo di significati particolari. "L'essere in quanto essere", dunque, e le sue proprietà universali, non quelle particolari oggetto di branche specializzate della scienza come la matematica o la medicina che ne danno una visione parziale. Il pensiero metafisico è stato sviluppato nei secoli fino ai nostri giorni con diverse accentuazioni da molti filosofi e contrastato

da altri (va ricordato tra questi Wittgenstein, una cui celebre frase è che la metafisica è qualcosa che sorge "quando il linguaggio fa vacanza"). La "metafisica" si ritrova anche come ingrediente essenziale delle religioni, pur se essa in generale non preveda che debbano necessariamente entrare in gioco nostre relazioni spirituali con entità ultraterrene, distinguibili dalla realtà nella quale siamo immersi.

Solitamente, chi pratica Tai Chi Chuan è però molto più interessato ad esperienze pratiche che a ragionamenti filosofici. Anche la metafisica può essere non soltanto un ragionamento ma anche l'esperienza di un incontro con l'essenza" della realtà, che va "oltre" le sue manifestazioni rilevabili con l'esperienza. Si tratta dunque di una conoscenza a livello spirituale, non esprimibile in termini razionali e scientifici. Questo può avvenire quando abbiamo eliminato tutto quello che limita la libera espressione del nostro spirito. Possiamo allora riuscire a trovare in noi stessi un rapporto intenso con l'essenza della realtà nella quale siamo immersi, ad un livello più profondo di quanto avvenga normalmente. Questo rapporto ci permette di accomunarci ad essa senza chiusure e pregiudizi, sentendocene parte ed annullando così ogni potenziale conflitto. Chi "conosce" si unisce in armonia a ciò che è "conosciuto".

Una esperienza "metafisica" fa parte della prima postura della forma, "**Preparazione**". In questa postura si prende coscienza di se stessi e della realtà che ci circonda, sentendosi parte del suo "essere", "**al di là**" delle sue manifestazioni sensibili, senza chiusure o antagonismi. Si raggiunge una completa unità: la nostra mente, il nostro corpo e l'ambiente nel quale siamo immersi si fondono nello stesso insieme indifferenziato, che in linguaggio taoista può essere chiamato "wu chi" o "supremo non essere" in quanto privo di distinzioni e quindi di entità singolarmente riconoscibili.

Una volta raggiunta con la "Preparazione" questa condizione unitaria, priva di tensioni e di conflitti, possiamo dare avvio alla creazione del microcosmo costituito dalla "nostra" esecuzione della forma con la seconda postura, "Inizio", cui può essere dato un significato simbolico che riteniamo sia interessante. In questa postura infatti si ripercorrono le tappe del modello di manifestazione della realtà adottato dal primo pensiero Taoista e portato avanti dal neo-confucianesimo. Il discorso è un po' complicato, ma chi ci legge può abbandonarlo facilmente e senza grandi rimpianti se lo trova inutilmente impervio e noioso.

Nel pensiero taoista la esistenza della realtà e le leggi che essa segue risultano dall'intervento di una forza misteriosa, indicata con il termine "**Tao**". Il Tao è la intenzione che determina la realtà. Poiché esso indica soltanto una direzione, invisibile e del tutto incorporea, nella antica cultura cinese è stata adottata per indicarlo una parola che vuol dire via, direzione, corso, qualcosa che di per sé non è nulla e tuttavia regola ogni movimento.... L'ideogramma composto che lo rappresenta deriva dalla combinazione di un ideogramma che vuol dire percorso, e da uno che vuol dire testa, guida.



Il Tao è l'unità di tutto, il principio origine e fine di tutti gli esseri, che dà origine alle due polarità Yin (oscuro, ricettivo) e Yang (luminoso, espansivo), che a loro volta determinano la realtà (i "diecimila esseri") ed i loro mutamenti. Tutto nasce da esso ed in esso si ritrova, manifestandosi spontaneamente. Il Tao può perciò essere inteso come una necessità di essere che è nella stessa realtà e non dipende da entità esterne.

Il concetto di Tao inizia a comparire nei commenti al testo de "I Ching":

"Ciò che fa apparire una volta l'oscuro e una volta il chiaro è il Senso (il Tao)"

ma è nei testi del primo pensiero Taoista che esso trova una sua completa espressione:

Chuang Tzu *"All'inizio era il nulla. Il nulla non aveva nome. Di là si produsse l'Uno (il Tao o la Via), l'uno fu senza che avesse una forma materiale. Ne nacquero gli esseri (Yang e Yin); questo è ciò che viene chiamata la sua virtù".*

Lao Tzu, 25 *Tranquilla e immateriale, la Via esiste da sola e non muta carattere; essa circola dovunque senza stancarsi. Si può considerare come la Madre di tutto-sotto-il-cielo.*

Ma quale realtà e quali suoi cambiamenti possono essere generati ad opera del Tao? In assenza di rigidità e di tensioni, condizione che nella forma si verifica al termine della postura "Preparazione", i cambiamenti della realtà saranno reversibili, senza degradazioni e sprechi di risorse vitali, a somiglianza dei cicli della natura. Le due polarità yin e yang si completeranno armonicamente tra loro, con una mutua alternanza continua e ciclica, senza discontinuità e conflitti. Questa condizione è chiamata "**Tai Chi**" (o principio supremo), e secondo il pensiero taoista rappresenta lo stato ideale che dovremmo cercare di realizzare. Si noti che, come è tipico della cultura cinese, che ha carattere pratico ed utilitaristico, questa indicazione è formulata perché ritenuta efficace per una vita lunga e serena, nella quale si riesce a superare al meglio le difficoltà che si incontrano, e non perché essa derivi da un ordine morale trascendente o comunque di livello superiore.

Questo modello è condiviso dal Tai Chi Chuan, arte marziale che utilizza al meglio la calma e la concentrazione mentale indotte dalla mancanza di conflitti, e che insegna a seguire i mutamenti dell'avversario senza opporvisi cercando di trarne vantaggio al momento opportuno. Il significato letterale del termine Tai Chi Chuan è appunto lotta, competizione ("Chuan") del principio supremo ("Tai Chi").

La manifestazione del Tao, nel senso in cui è stata prima descritta, ha anche una sua dimensione "metafisica", perché riconosce la esistenza di un "principio" che è al di là della fisica delle cose e ne è il motore (il Tao). Questa dimensione non è però mitica o religiosa, poiché non esiste un ruolo affidato ad esseri o potenze distinte dalla realtà che hanno creato.

Ci siamo finora affannati a descrivere il Tao e le sue proprietà, con esiti incerti, certamente non brillanti. A nostra scusa, almeno parziale, è da notare che Il Tao, rappresentando l'unità di tutte le cose, non può essere distinto ed individuato. Parlarne ed interrogarsi su di esso è perciò una contraddizione logica. In molte versioni del testo di Lao Tzu il primo verso del primo capitolo dice:

"il Tao di cui si parla non è il Tao".

E ancora:

<i>Chuang</i>	<i>Il Tao supremo non ha nome</i>
<i>Tzu</i>	<i>Il Tao che appare non è più il Tao</i>

<i>Lao Tzu,</i>	<i>Io non ne conosco il nome, ma la designo con l'appellativo di "Via".</i>
<i>25</i>	<i>Sforzandomi per quanto possibile di definirla con un nome, la chiamo "grande". "Grande" vuol dire "procedere"; "procedere" vuol dire "allontanarsi"; "allontanarsi" vuol dire "tornare" (al proprio contrario).</i>

Si racconta che un vecchio maestro, ad un suo allievo che gli chiedeva cosa e dove fosse il Tao, rispose: "Vammi a prendere una tazza di the", ad indicare che questo principio unitario è dovunque ed è indistinguibile.

Torniamo per concludere alla seconda postura della forma, "Inizio". Al completamento della prima postura, "Preparazione", ci siamo liberati da tensioni mentali e rigidità fisiche e ci sentiamo uniti all'ambiente che ci circonda. Alzando la braccia verso il cielo (yang) e radicandoci bene sul terreno (yin) introduciamo simbolicamente queste due polarità e raggiungiamo uno stato "Tai Chi" che ci dovrà accompagnare in tutti i cambiamenti richiesti dalla esecuzione della forma. Questa è la valenza metafisica della postura "Inizio" che pensiamo possa essere interessante per un praticante di Tai Chi Chuan.