

CONCENTRARE L'ATTENZIONE SULLE RELAZIONI CON LA REALTÀ CHE CI CIRCONDA *estratto dalla newsletter 3/2011 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching*

A nostro parere un principio fondamentale del Tai Chi Chuan è quello di fondare i nostri comportamenti sull'osservare e "sentire" in modo sereno e non aggressivo la realtà con la quale interagiamo, rinunciando ad affermare in modo incondizionato ed aggressivo il nostro ego. Poiché il ruolo fondamentale è assegnato allo spirito ed alle facoltà mentali, della realtà con cui siamo in relazione fa parte il nostro stesso corpo.

Se si fa riferimento alla esecuzione delle "forme" - a mani nude o con le armi - questo principio può essere così enunciato (la sua estensione allo "spingi con le mani" ed alle applicazioni marziali appare ovvia).

Nella pratica delle "forme" bisogna "sentirsi" parte della realtà con la quale siamo in relazione, e porre attenzione al controllo delle nostre interazioni con le altre entità che la costituiscono.

In altre parole nell'esecuzione delle "forme" è necessario evitare l'isolamento mentale e spirituale (il "chiudersi in se stessi"); questo è importante per abituare la propria psiche ad avere un contatto equilibrato e sereno con il proprio corpo e con il mondo esterno. La medicina tradizionale cinese ha riconosciuto sin da epoca antica l'importanza di questo atteggiamento per la nostra salute fisica, la medicina occidentale è pervenuta alle stesse conclusioni in epoche molto più recenti. La stessa considerazione vale anche per le applicazioni marziali, ed in questo caso le ragioni sono più evidenti.

Dall'applicazione di questo principio nascono precise regole di esecuzione delle "forme". Iniziamo con la regola la cui mancata applicazione è direttamente visibile anche ad un osservatore esterno:

1) *Nell'esecuzione della forma lo sguardo deve essere rivolto verso l'ambiente con tranquillità e senso di partecipazione, osservandolo con attenzione.*

Se questa regola non è applicata, si socchiudono gli occhi o si rivolge lo sguardo verso il terreno, il viso non è disteso e non mostra serenità. Un caso particolare riguarda l'esecuzione in gruppo da parte di praticanti esperti: frequentemente ognuno pensa per se stesso, e non sente il bisogno di unirsi agli altri in una esecuzione armonica e sincronizzata. Ovviamente queste osservazioni non si applicano alle fasi di apprendimento, nelle quali l'esecuzione della forma richiede ancora un notevole sforzo della nostra mente razionale.

Dallo stesso principio derivano le seguenti raccomandazioni;

2) *"sentire" le interazioni con l'aria: "fare ondeggiare le mani nell'aria e muovere le palme contro di essa, pensando all'aria come fosse acqua";*

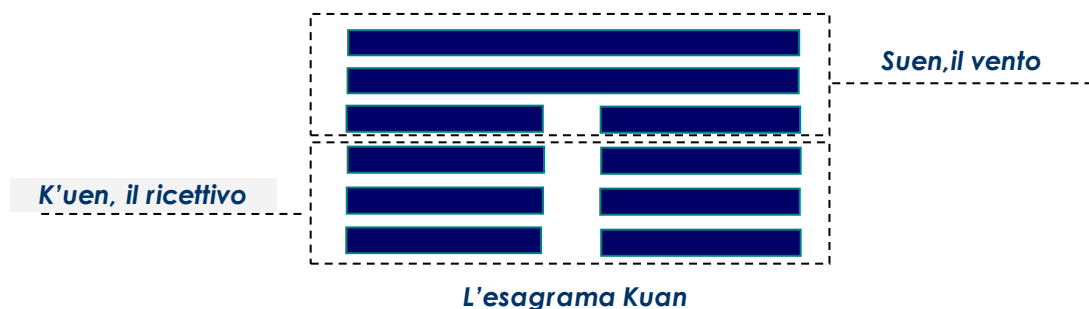
3) *immaginare sprofondato nel terreno il piede che sostiene il peso del corpo;*

4) *(per i praticanti più esperti) immaginare le azioni dell'avversario "ombra" cui corrispondono le posture della forma, per una loro corretta esecuzione e per stimolare i flussi di energia.*

Il principio del quale stiamo parlando è presente con espressioni diverse in vari rami dell'antico pensiero cinese. Alcuni studiosi ritengono che esso sia stato l'espressione di una civiltà "continentale" e principalmente agricola che riconosceva un ruolo di guida dei comportamenti umani a fenomeni naturali e ciclici non controllabili. Condizioni analoghe si verificano ai tempi nostri, in cui il successo degli individui e delle collettività dipende dalla loro abilità nel comprendere tempestivamente e nel seguire cambiamenti "globali" sui quali possono influire assai poco.

Nell'antico pensiero cinese le prime tracce di questo principio compaiono nel "I Ching" o "Libro dei Mutamenti". Questo testo classico, la cui parte scritta più antica si fa risalire all'XI secolo a. C. , dà indicazioni sul comportamento più efficace di un essere umano basate non su principi assoluti, ma sull'analisi delle specifiche situazioni in cui esso si può trovare e sui cambiamenti che esse lasciano prevedere. L'osservazione e l'analisi della realtà esterna è il tema principale.

Nel "I Ching" la necessità di "osservare" è anche esplicitamente rappresentata dall'esagramma Kuan, "Contemplazione silenziosa", uno dei sessantaquattro esagrammi, combinazioni di sei segni Yin o Yang che costituiscono la struttura fondamentale di questo antico libro di saggezza. Questo esagramma è composto da due trigrammi che gli danno un'immagine somigliante a quella di una torre di osservazione: "Suen", il vento mite che simboleggia la nostra capacità di esplorare, e "K'uen", il ricettivo, che rappresenta la capacità di ascoltare senza chiusure e di intendere i segnali che provengono alla nostra esplorazione.



Questo concetto fu ulteriormente sviluppato dal primo Taoismo che risale al IV secolo a. C. , epoca degli "Stati Combattenti" e delle "Cento Scuole". Principi centrali di questa scuola di pensiero furono l'adeguarsi ai cambiamenti della realtà, ed il predominio **dell'osservazione e dell'ascolto** rispetto all'azione incondizionata ed alle "parole" che in qualche modo ne sono un segno. Il rifiuto delle parole come veicolo di apprendimento ed il ricorso invece all'osservazione ed alla comprensione affidata al cuore è frequentemente ripetuto da Chuang Tzu ("Zhuang-zi"), uno dei padri dell'antico Taoismo, nel testo che ha come titolo il suo nome. Questo atteggiamento fu ripreso da altre scuole di pensiero dell'Estremo Oriente, in particolare dallo Zen, i cui Maestri si esprimevano con pochissime parole, generalmente criptiche, che avevano lo scopo di invitare gli allievi all'osservazione condotta con animo sgombro da altri pensieri ed alla intuizione che ne può derivare. Per quanto riguarda le arti militari, l'osservazione attenta dell'avversario e l'adeguamento "opportunistico" alle sue caratteristiche sono anche concetti chiave di un testo di ispirazione taoista. L'Arte della Guerra di Sun Tzu, cui si fa riferimento anche ai nostri giorni.

Queste considerazioni ci hanno portato assai lontano dalla "forma" del Tai Chi Chuan, ma crediamo possano contribuire a dare un senso alle regole di esecuzione di questa disciplina (per un quadro di insieme vedi "Le radici culturali del Tai Chi Chuan. Una introduzione" – newsletter 5-2006). Una loro eco si può trovare anche nei "testi classici" del Tai Chi Chuan e nelle parole dei Maestri.

"Tai Chi Chuan Lun" attribuito a Wang Tsung-yueh (1736 – 1795)

L'origine è dimenticare te stesso e seguire gli altri.

Un oggetto leggero come una piuma non si può posare senza che io me ne accorga. (un insetto piccolo come) una mosca non si può posare su nessuna parte del corpo.

"I tredici trattati" di Cheng Man Ching (1901 – 1975)

Per esercitarsi nella flessibilità e nella circolazione dell'energia interna bisogna eseguire la forma nuotando sulla terra (nell'aria).

Principi analoghi si ritrovano nelle arti marziali giapponesi, ispirate alle dottrine Zen. Il Maestro Shingeru Egami in un passaggio del suo libro "Karate-Do Nyumon" scrive:

Il problema della mente è profondo. La sua elevazione ad uno stato superiore, l'allargamento e la purificazione di se stessi, sono gli obiettivi da conseguire per mezzo della pratica. Si devono allenare mente e corpo, perché diversamente la pratica non ha senso. Tentate di pulire la vostra mente dalle impurità della vita quotidiana, per mezzo del contatto spirituale con gli altri. Ottenere qualcosa di valore spirituale nella vita è vera pratica. Entrando in contatto fisico con gli altri, si entrerà anche in contatto spirituale. Nella vita quotidiana bisogna arrivare a conoscere le nostre relazioni con gli altri, come ognuno di noi influisca sugli altri e come le idee si possano scambiare ... Le persone devono essere mentalmente aperte e rispettose del benessere e della felicità altrui. In un combattimento, quando riuscirete a trascendere dalla semplice pratica, riuscirete ad essere una cosa sola con il vostro avversario'.

L'applicazione di questo principio del Tai Chi Chuan alla nostra vita quotidiana è indicata nelle parole del maestro giapponese. In breve, bisogna non rinchiuderci in noi stessi, ma esplorare con continuità e senza avversione la realtà che ci circonda, cercando di comprendere i suoi cambiamenti. Da questo non potremo avere che benefici.
