

## **“CAMBIAMENTI CICLICI E CONTINUI, DELLA MENTE E DEL CORPO”**

**estratto dalla newsletter 4/2011 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching**

Tutti gli esercizi fisici e sportivi - con l'eccezione della ginnastica isometrica - richiedono cambiamenti di postura di almeno alcune delle parti del corpo. Il Tai Chi Chuan ha a questo riguardo delle caratteristiche del tutto peculiari, che dal punto di vista “esterno”, visibile, sono le seguenti,

- Il corpo è privo di qualsiasi rigidità, ed i movimenti sono continui e fluidi, senza strappi e senza bruschi cambiamenti anche quando sono eseguiti a velocità sostenuta.
- Le regole di esecuzione riguardano tutto il corpo, dalla posizione dei piedi a quella delle dita delle mani e sono applicate con grande cura e concentrazione.
- Le parti del corpo si muovono in modo coordinato, e non indipendentemente le une dalle altre.
- Avanzare e indietreggiare, ruotare il corpo a destra e a sinistra, fare dei passi in varie direzioni sono movimenti che si combinano tra loro e si susseguono ciclicamente, in modo di tornare sempre alla posizione iniziale.

La disciplina sportiva che Cheng Man Ch'ing considerava più vicina al Tai Chi Chuan è il nuoto. A quanto pare questa valutazione fu condivisa da Mao Tze Tung che incoraggiò sia il nuoto sia il Tai Chi Chuan come pratiche “sociali”.

A questi cambiamenti “esterni” si uniscono corrispondenti cambiamenti “interni”.

- La mente è in ogni istante “unita” al corpo, comanda e controlla i movimenti di tutte le sue parti a partire dal bacino e stimola così i flussi di energia interna “ch'i”.
- Il corpo è suddiviso in due parti - dal piede sinistro alla mano destra l'una, dal piede destro alla mano sinistra l'altra - che mutano in modo ciclico e complementare il loro stato: da “sostanziale”, pesante a “insostanziale”, leggero.
- Il flussi periodici di forza (creazione e impiego o dissipazione) sono ottenuti utilizzando l'energia elastica del corpo, e non la contrazione dei muscoli visibile esternamente.

Da questi aspetti pratici derivano sia i benefici per la salute ed il benessere psico-fisico, sia le applicazioni marziali del Tai Chi Chuan. Se si ha riguardo a queste ultime, i cambiamenti “interni” includono anche il passaggio dalla intenzione di difendersi a quella di attaccare.

Le caratteristiche del Tai Chi Chuan che abbiamo indicato sono espresse dal seguente principio .

**Nel Tai Chi Chuan i cambiamenti debbono avvenire ciclicamente, senza discontinuità, e debbono essere preparati e guidati dalla mente.**

Dall'applicazione di questo principio nascono specifiche regole di esecuzione della “forma”.

- 1) La sequenza delle posture della forma deve essere eseguita con continuità, senza interruzioni del movimento e del controllo mentale del corpo.**
- 2) Le inversioni del senso di rotazione debbono essere eseguite con un piccolo movimento circolare di raccordo.** Cheng Man Ch'ing per indicare questa piccola rotazione usava un termine cinese traducibile in “swing”.
- 3) Prima di terminare un movimento la mente deve avere già scelto il movimento successivo con l'intenzione di eseguirlo.** Questo permette di ottenere fluidità di movimenti e di allenarsi alla prontezza di reazione.

L'antico pensiero cinese cui il Tai Chi Chuan fa riferimento contiene numerose tracce della idea che origina questo principio (vedi anche la nota “Tao, Taoismo e Tai Chi Chuan” comparsa nella

newsletter 9/2006). Per cominciare non può mancare il riferimento a “**I Ching**” o “Libro dei Mutamenti”. La rappresentazione della realtà indicata a questo antichissimo testo è costituita da una serie di continui cambiamenti governati dalla mutua alternanza di due polarità coesistenti in equilibrio dinamico tra loro (yin - tenero e yang - duro). Ogni situazione reale è rappresentabile con le combinazioni sei a sei dei due segni che corrispondono a queste polarità. Si va così dal massimo di durezza (sei segni yang) al massimo di morbidezza (sei segni yin), con tutte le combinazioni possibili che contengono i due segni in varia posizione e misura. Ad entrambi i due segni è dato lo stesso valore. La morbidezza - cedere - ha lo stesso valore della durezza - agire. Il ruolo dei due segni dipende dalle circostanze.

Il principio dei continui cambiamenti fu ulteriormente sviluppato dal **primo pensiero Taoista** intorno al IV secolo a. C. . Nel “Tao Te Ching” o “Libro della Via e della Virtù” è scritto:

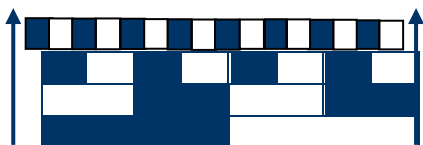
(2)	<i>l'essere ed il non essere si generano l'uno con l'altro; il lungo ed il corto si formano l'uno dall'altro; l'alto e il basso si invertono l'un l'altro.</i>
-----	--

Lo stesso testo esalta il valore del “tenero” (yin) nei confronti del “duro” (yang), ritrovando la sua supremazia nella parte vitale della natura.

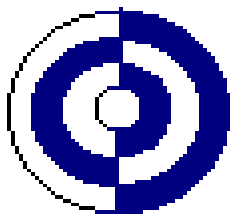
(76)	<i>quando nasce l'uomo è tenero e debole; quando muore, è duro e rigido. i diecimila esseri, piante ed alberi, durante la vita sono teneri e cedevoli; quando muoiono sono secchi ed appassiti. perché ciò che è duro e rigido è servo della morte; ciò che è tenero e debole è servo della vita. se un albero è troppo rigido, si spezza.</i>
------	--

Le stesse idee furono portate avanti circa quattordici secoli dopo dal pensiero “**Neo-Confuciano**” che sviluppò un antico concetto, detto “**Tai Chi**” (letteralmente trave o principio supremo). Nel Tai Chi le due polarità coesistono e sono in relazione in modo armonico, **senza contrasti ed opposizioni**: quando una di esse cresce, l'altra decresce e così via con una continua serie di mutamenti. Questa è la condizione necessaria perché le due polarità yin e yang diano origine ad una realtà (i “diecimila esseri”) vitale e capace di cambiare senza degradarsi. Il Tai Chi Chuan come arte marziale è basato su questo principio ed il suo nome vuol dire appunto combattimento (“chuan”) del “principio supremo”.

Il Tai Chi fu rappresentato con simboli diversi.



*Forse il più antico*



*Il simbolo dei neoconfuciani*



*Il più conosciuto*

Il più conosciuto di questi simboli è quello che meglio rappresenta la armonica coesistenza delle due polarità che non si contrastano tra loro.

Il principio dei “cambiamenti ciclici e continui, della mente e del corpo” è più volte indicato dai testi classici del Tai Chi Chuan.

---

*“Tai Chi Chuan Ching” attribuito a Cheng San Feng, personaggio che la leggenda fa vivere nel XII secolo d. C.*

*Tai Chi viene dal “wu chi” (uno stato indifferenziato, senza rigidità e tensioni che impedirebbero mutamenti ciclici e reversibili) ed è la madre di yin e yang  
fate in modo che le posizioni siano senza interruzioni o mancanze, cavità o sporgenze, discontinuità di forma*

---

---

alto o basso, avanti o dietro, sinistra o destra, tutti sono (nella) mente  
se c'è su, c'è anche giù, se c'è avanti c'è anche indietro  
se c'è sinistra c'è anche destra

---

*"Tai Chi Chuan Lun"* se la mente vuole andare in alto  
attribuito a Wang contiene allo stesso tempo l'idea dell'abbassarsi  
*Tsung-yeuh (1736 -* yin e yang  
*1795)* si aiutano reciprocamente e si cambiano l'uno nell'altro

---

*"Sulla pratica delle* la mente ed il ch'i debbono cambiare con prontezza  
*tredici posizioni"*di allora si ottiene rotondità ed agilità di movimenti  
*WuYu-siang (1812-* e' stato detto: prima nella mente, poi nel corpo  
*1880)*

---

*I "principi" di Yang* 7 - l'alto e il basso si seguono l'uno all'altro  
*Chen-fu (1883 - 1936)* 9 - i movimenti debbono essere collegati e senza interruzioni

---

Anche il principio del quale abbiamo parlato in questa nota può essere un utile insegnamento per la nostra vita quotidiana. Come negare il richiamo a:

- essere disponibili ai cambiamenti in un mondo che muta continuamente e con grande rapidità
- accettare di buon grado i cambiamenti che riguardano noi stessi
- dare valore alla flessibilità ed alla cedevolezza

Purtroppo è più facile citare questi insegnamenti che seguirli nella pratica. Tenerli presenti è comunque già qualche cosa, almeno così pensa chi scrive questa nota.

---