

IL TAI CHI CHUAN, I GATTI E GLI ABORIGENI

estratti dalle newsletter 2/2006 e 5/2011 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching

Nella tradizione cinese il riferimento alla natura ed agli animali che la popolano è molto frequente. All'inizio di un testo classico del Tai Chi Chuan - Approfondimenti sulla pratica delle tredici posizioni di Wu Yu-siang (1812-1880) - è detto:

“cammina come un gatto”

Questo richiamo all'incedere dei gatti è spiegato nella trascrizione scritta di un insegnamento di Yang Chen-fu, fondatore dello stile Yang moderno e maestro di Cheng Man Ch'ing. “Prendi nota della differenza nella postura delle due gambe, che si muovono morbidamente come quelle di un gatto. Quando un piede è piantato fermamente sul terreno, l'altro è “vuoto” (non sopporta il peso del corpo). Quando porti il peso sulla gamba sinistra, allora il piede sinistro è piantato fermamente sul terreno, mentre il piede destro è “vuoto”, e viceversa. **Il piede “vuoto” è sempre pronto a muoversi”** .

Per il Tai Chi Chuan il richiamo ai gatti non è limitato al loro modo di “camminare”. Le similitudini riguardano anche il loro atteggiamento di (apparente) calma, il pieno controllo del corpo che mantengono flessibile e senza rigidità, e la loro concentrazione su quello che fanno. Afferma lo stesso classico prima citato:

(nella forma)

lo spirito (shen) è come quello di un gatto
che sta per prendere un topo

Nello stesso senso va il seguente commento fatto da Stuart Olson al capitolo sul “relax” (“sung”) delle note sul Tai Chi Chuan preparate dalla famiglia Yang e da essa mantenute segrete finché, si racconta, un ricco mercante che era allievo della famiglia non riuscì a farsele prestare per una sera con la scusa di studiarle, e le fece invece copiare nella notte da un gruppo di scribi.

“I gatti sono il migliore esempio di “sung” (relax). Tutti abbiamo visto un gatto che dorme (in realtà per la maggior parte del tempo conserva energia piuttosto che dormire), e che tuttavia salta prontamente su un topo che passa, mostrando di mantenere molta attenzione a quello che gli succede intorno. I gatti possono anche saltare ad un'altezza pari a dieci volte quella del proprio corpo, perché possono rilassare muscoli e d ossa, e tenderli in un istante, per poi tornare allo stato iniziale. Nel Tai Chi Chuan questo è chiamato “diventare yin per rilasciare lo yang, e ritornare allo yin” . Il gatto usa anche molto “l'intenzione della mente”. Basta guardare gli occhi di un gatto prima che salti: è come se essi portassero in anticipo la mente là dove vuole arrivare.

Se guardiamo un gatto cacciare un topo, possiamo vedere molto buon Tai Chi in azione. Il gatto si radica a terra, abbassa il suo centro di gravità e rimane fermo ed esternamente rilassato. Se il topo non si muove, il gatto non si muove. Il gatto aspetta di vedere quale è la

direzione di fuga del topo, e, quando questo si muove, il gatto scatta in modo di intercettarlo anticipandone i movimenti. Una tattica molto diversa da quella di un cane che, inseguendo uno scoiattolo, si eccita molto e, cercando in ogni istante di raggiungere lo scoiattolo nella posizione che ha in quel momento, cambia più volte direzione nel corso dell'inseguimento. Il comportamento del cane, che usa molto la sua forza muscolare e poco la mente, è regolato dalla confusione e dall'eccitazione.“

Queste indicazioni valgono per il Tai Chi Chuan ma non per ogni occasione: non saremmo uomini e donne se frequentemente non ci comportassimo con l'emotività e la sconsideratezza tipiche dei cani delle razze più domestiche, che forse sono, insieme alle scimmie, gli animali più simili a noi. Esistono invece occasioni nelle quali un comportamento che segue i principi del pensiero taoista e del Tai Chi Chuan è troppo utile per non essere applicato, e può aiutarci a capire gli altri, non badando soltanto a noi stessi.

Nel nostro abituale modo di camminare spostiamo in avanti il piede e contemporaneamente la parte superiore del corpo, prima che il peso sia portato sul piede spostato in avanti. E' stato osservato che gli aborigeni avanzano invece spostando prima il piede, poi caricando su di esso il peso, ed infine portando in avanti l'intero corpo. La costante ricerca di un equilibrio stabile caratterizza anche i movimenti elastici e controllati dei gatti.

Lo stesso deve avvenire nel Tai Chi Chuan, anche per quanto riguarda le rotazioni del corpo. Nei passi in avanti o in indietro l'obiettivo è quello di conservare in ogni istante una condizione di **equilibrio stabile**, nel senso "meccanico" di questo termine, facendo cioè in modo che la verticale passante per il baricentro del corpo non oltrepassi mai il piede poggiato sul terreno. Nei testi classici del Tai Chi Chuan questa condizione è chiamata "**equilibrio centrale**". Nelle rotazioni l'obiettivo è anche quello di poterle eseguire agevolmente e se necessario rapidamente evitando torsioni innaturali di varie parti del corpo. Per questa ragione bisogna prima concentrare tutto il peso su un solo piede e poi ruotare il bacino ed il busto intorno ad un asse verticale allineato con esso. Queste, insieme allo sviluppo della forza elastica "chin", sono le ragioni di un altro principio fondamentale del Tai Chi Chuan, la "**separazione del sostanziale dall'insostanziale**", frequentemente indicato nel linguaggio parlato con il termine "separazione del peso",

Tra i passi degli aborigeni e dei gatti e quelli di chi pratica correttamente Tai Chi Chuan vi è però una differenza. Gli aborigeni nel fare un passo in avanti iniziano a toccare terra con la punta del piede. Chi pratica Tai Chi Chuan appoggia per primo il tallone. Ovviamente può permettersi questo procedere più semplice ed efficace perché non deve preoccuparsi costantemente delle caratteristiche del terreno che calpesta. Per fare riferimento alla leggenda dell'antico imperatore che cerca protezione dai nemici nella "stanza egli usignoli", citata nella nota precedente sul seminario di Alex Hing, sia gli aborigeni, sia i praticanti di Tai Chi Chuan si muovono in un modo che non farebbe "cantare" il pavimento della stanza dell'Imperatore mettendolo sull'avviso del tentativo di qualcuno di avvicinarlo.

Il riferimento alla natura ed alle sue creature più vitali che si comportano senza le rigidità proprie degli esseri umani è frequente nel Taoismo - il mito del ritorno allo stato di un infante -

e nel Tai Chi Chuan. Per quanto riguarda in particolare i gatti si richiama l'attenzione sulla nota "Il Tai Chi Chuan ed i gatti" comparsa nella newsletter 2-2006. Torneremo presto su questo argomento.