

TAI CHI CHUAN E FACOLTÀ MENTALI

estratti dalle newsletter 6/2009, 7/2009 e 8/2009 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching

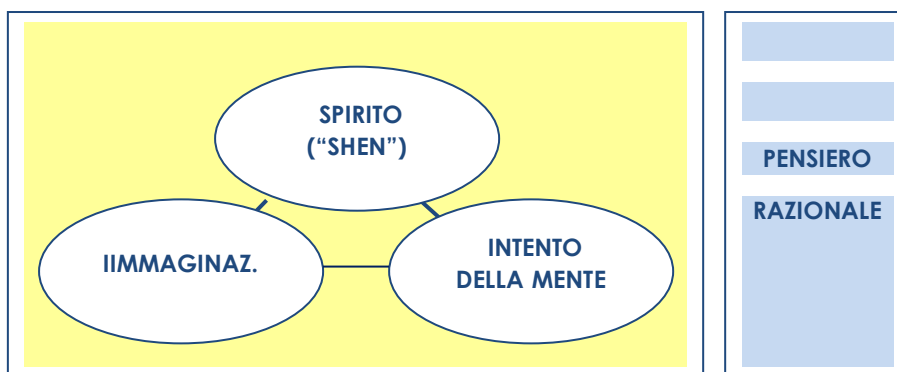
Lo spirito "shen"	2
L'immaginazione	4
L'intento della mente	4
Il pensiero razionale	6
Conclusioni	7

Il Tai Chi Chuan richiede una completa integrazione tra mente e corpo e l'intervento delle nostre capacità mentali a livelli assai più rilevanti di ogni altra disciplina fisica. Il termine "capacità mentali" è qui impiegato per fare riferimento ad un insieme di fattori che non riguardano direttamente il pensiero razionale. La tradizione del Tai Chi Chuan li identifica così.

- **Lo spirito "shen"**, inteso come consapevolezza vigile ma distaccata di noi stessi e delle nostre interazioni con il mondo che ci circonda, allontanando paure ed avidità contingenti.
- **L'immaginazione**, per "sentire" e guidare al meglio il nostro corpo e per rendere più efficaci gli esercizi "a solo" come la "forma" che costituiscono la pratica fondamentale del Tai Chi Chuan.
- **L'intento della mente "I" (o "Y")**, che può essere inteso come concentrazione e "volontà" continua di seguire le regole che si sono imparate, in modo che i comportamenti richiesti dal Tai Chi Chuan risultino istintivi. I continui cambiamenti possono così risultare corretti, fluidi ed al contempo quando occorre estremamente rapidi, senza i ritardi e le discontinuità che deriverebbero da un ragionamento cosciente.

Tutto questo non riguarda il nostro **pensiero razionale**, che deve intervenire soltanto nell'apprendimento e se intendiamo conoscere le ragioni che determinano i principi del Tai Chi Chuan, la sua storia e le sue radici culturali.

In generale i praticanti dell'estremo Oriente si limitano a seguire gli insegnamenti del proprio Maestro senza porsi molte domande. In Occidente questo tipo di curiosità, che dà al Tai Chi Chuan anche una valenza culturale di indubbio interesse, è relativamente più diffuso.



Lo spirito shen, l'immaginazione e l'intento della mente sono interdipendenti nel senso che si aiutano tra di loro.

Lo spirito "shen"

Con questa espressione si fa riferimento alla combinazione di "stato d'animo" e di capacità di concentrazione mentale, condizioni tra loro strettamente correlate.

Vogliamo qui ricordare due proprietà dello **spirito "shen"** rilevanti per il Tai Chi Chuan.

La prima riguarda la ricerca della propria essenza vitale, liberandosi da emozioni contingenti, come avidità, paure, infrastrutture mentali che riducono la consapevolezza di noi stessi e ci impediscono di vivere con intensità e naturalezza ogni momento. Nel Tai Chi questa capacità di introspezione è fondamentale per controllare il nostro corpo, e per utilizzare al meglio le nostre energie interne, impiegando anche l'immaginazione.

Nella esecuzione della "forma", che secondo la tradizione del Tai Chi Chuan "insegna a "conoscere se stessi", l'eliminazione di tensioni mentali deve essere associata a quella delle rigidità fisiche, cercando sin dall'inizio dell'esercizio uno stato di relax vigile detto "sung" e mantenendolo per tutta la sua esecuzione. Bisogna "sentire" il proprio corpo e guidare con la mente le posture ed i movimenti di tutte le sue parti. Questa è una condizione necessaria per assicurare la correttezza dei movimenti e per avere flussi intensi e bilanciati dell'energia interna o soffio vitale "ch'i" ("l'energia segue il pensiero").

La seconda proprietà, strettamente associata alla prima, riguarda la capacità di "sentire" pienamente l'ambiente che ci circonda senza pregiudizi, paure, aggressività, "dimenticando noi stessi", i nostri rimpianti ed i nostri scopi immediati .

Nella forma alla consapevolezza di se stessi si deve unire quella delle relazioni con l'ambiente nel quale siamo immersi. Una delle ragioni è la necessità di prepararsi agli esercizi a due detti "spingi con le mani", che costituiscono una parte importante del Tai Chi Chuan. In questi esercizi bisogna riuscire a percepire con la massima prontezza i flussi di energia dell'avversario, restando in contatto con lui, ed avvertire il cambiamenti della sua postura in modo di iniziare senza ritardi il tipo di azione più opportuna. Un principio del Tai Chi Chuan è "intervenire sul piccolo", quando si ha ancora il tempo per iniziare tempestivamente l'azione più opportuna. Per "sentire" efficacemente l'avversario dobbiamo "unirci" a lui, senza aggressività e paure. Si

dice che riusciamo a comprendere appieno soltanto le persone con le quali abbiamo buoni rapporti. Ricercare questo rapporto con l'avversario è uno dei paradossi del Tai Chi Chuan.

Per ottenere questi risultati si richiede la massima concentrazione ed una completa "apertura" della nostra psiche a noi stessi ed al mondo che ci circonda. Una respirazione addominale, "fine" ma profonda, aiuta a raggiungere questa condizione. Il principio è quello di "unirsi" senza limitazioni a se stessi ed agli altri per vivere intensamente, senza riserve e senza chiusure, quello che stiamo facendo, scacciando ogni altro pensiero e cancellando la nostra istintiva avidità. Dal punto di vista pratico, questo ci permette di impiegare al meglio le nostre capacità. e di vivere le nostre relazioni con gli altri con calma e tranquillità interiore, evitando inutili conflitti. Nell'orientamento pragmatico tipico della cultura cinese possiamo così volgerle a nostro vantaggio. Questo principio è stato ulteriormente sviluppato dalle dottrine giapponesi Zen, derivate dalla interpretazione taoista del buddhismo proveniente dall'India ("qui ed adesso"), e dalle arti marziali che allo Zen fanno riferimento. Una interessante lettura a questo riguardo è quella del prezioso volumetto "Lo zen ed il tiro dell'arco".

Come dicono i testi classici del Tai Chi Chuan, bisogna "attivare lo spirito e portarlo alla sommità del capo" all'inizio di ogni esercizio.

Ottenere una relazione piena e diretta con noi stessi e con gli altri è a suo modo un'esperienza metafisica, nel senso che ci conduce ad andare "**oltre**" la interpretazione del mondo fisico che ci è consueta e che ci allontana da una vita "naturale", libera da infrastrutture. Elémire Zolla scrive in "Archetipi":

"Almeno due volte al giorno ognuno di noi conosce l'esperienza metafisica: al momento del risveglio e quando ci si assopisce. L'esperienza metafisica è il momento di comunione col tutto, quando l'individuo dimentica la propria biografia, le illusioni della storia, della propria stessa identità, della propria decadenza, e partecipa del respiro universale".

Questi concetti sono caratteristici di varie culture dell'estremo oriente, in particolare del buddhismo, del Taoismo, e della reinterpretazione taoista del buddhismo che prese il nome di "Chan" in Cina e successivamente di "Zen" in Giappone. Queste culture ne ricercarono l'applicazione mediante pratiche di meditazione: la meditazione "Vipassanā" (o ricerca interiore per la consapevolezza) del buddhismo, la meditazione taoista (che è anche praticata insieme al Tai Chi Chuan) basata sul controllo della energia interna "ch'i", e la meditazione zen. Tra le espressioni simboliche che ne derivarono vanno ricordate "l'apologo delle dieci icone del bue" brevemente descritto nella newsletter 7-2007, e l'esagramma Kuan de "I Ching" o "Libro dei Mutamenti" di cui sarà detto più avanti in questa stessa newsletter.

Negli ultimi decenni la cultura occidentale ha riscoperto il valore che il principio della consapevolezza piena e serena di se stessi e delle relazioni con il mondo esterno può avere per la salute psico-fisica nel mondo di oggi, poiché ci abitua a guardare noi stessi e gli altri con distacco, senza le distorsioni causate dalle nostre reazioni emotive e dai nostri pregiudizi. In particolare negli ultimi anni '70 è stata sviluppata presso la Medical School della Università del Massachusetts una pratica chiamata "Mindfulness" - o consapevolezza, concentrazione - applicata nell'ambito di varie terapie di "psicoterapia cognitiva" per la cura di disturbi con componenti psicosomatiche, tra i quali depressione, ansia, attacchi di panico, disturbi compulsivi. Questa pratica si è diffusa in varie forme e si dice sia attualmente applicata in

quattrocento centri di psicoterapia sparsi in tutto il mondo ⁽¹⁾. I suoi collegamenti diretti con il buddhismo e lo zen a cui la "Mindfulness" si richiama, sono stati tuttavia messi in dubbio da alcuni rappresentanti di queste culture.

L'immaginazione

Nel Tai Chi Chuan - ed in particolare nell'esecuzione della forma - la "**immaginazione**" gioca un ruolo importante nell'andare alla scoperta di se stessi.

Un aspetto principale riguarda la respirazione che deve essere fine e profonda di concentrare su di essa la propria attenzione, "sentendo" con l'aiuto della immaginazione il respiro che pervade anche le parti del corpo nelle quali non può fisicamente giungere, in particolare l'addome. Questo non soltanto aiuta a fare in modo che il respiro sia il più profondo possibile, interessando tutti i nostri polmoni e non soltanto la parte superiore di essi come generalmente avviene, ma permette anche a stimolare la circolazione dell'energia interna "ch'i" immaginando che essa compia dei percorsi su cui concentriamo la nostra attenzione. Questo livello richiede tempo per essere raggiunto, e può utilmente giovare di pratiche di meditazione taoista (vedi ad esempio Isabella Streicher "*Meditazione ed autocura*" nella newsletter 1-2006).

L'immaginazione aiuta anche in altri aspetti del Tai Chi Chuan:

- L'aiuto al processo di apprendimento immaginando l'esecuzione di 2 posizioni" della forma o di azioni marziali ("motor imagery");
- percepire durante l'esecuzione della forma l'aria nella quale ci muoviamo, o meglio ancora, immaginare di interagire con un avversario;
- vivere anche con l'immaginazione i cicli di "collasso" e di "risveglio";
- immaginare che il piede radicato sul terreno sprofondi in esso fino ad una certa profondità.

L'immaginazione ci può dunque aiutare ad applicare con efficacia i principi del Tai Chi Chuan, ed in particolare a fare in modo che la forma non si limiti ad una serie di movimenti coreografici, privi di flussi di energia. Va infine notato che concentrare la propria attenzione sul proprio corpo è utile anche per scacciare ogni altro pensiero. Concentrarsi coscientemente su questo obiettivo, sarebbe di per sé una preoccupazione che ci impedirebbe di attivare propriamente lo spirito "shen".

L'intento della mente

Nella vita di ogni giorno ci limitiamo a controllare soltanto i gesti che eseguiamo per soddisfare una finalità precisa, da noi scelta coscientemente. In generale, l'integrazione tra corpo e mente avviene soltanto in modo limitato ed occasionale e molti dei nostri movimenti, anche di quelli ripetitivi, sono eseguiti in modo non controllato. Le nostre reazioni immediate a stimoli improvvisi provenienti dall'esterno sono governate soltanto da reazioni emotive di aggressività

o di paura, senza un tentativo cosciente di renderle efficaci. In assenza di dolori e di disturbi fisici le occasioni in cui "sentiamo" il nostro corpo sono infrequenti. Di conseguenza i movimenti delle parti del corpo sono assai spesso scomposti, assumiamo posture non corrette, e non riusciamo a stimolare e ad usare con efficacia le nostre energie interne. Il rischio di perdere l'equilibrio può diventare elevato.

Esiste una grande varietà di esercizi fisici che aiutano a limitare questi inconvenienti. Il Tai Chi Chuan è particolarmente efficace, e, a differenza di altre discipline, non richiede sforzi significativi, non sollecita le articolazioni e non provoca rigidità nel corpo, anzi cerca di eliminarle. Le regole generali di postura evitano posizioni anatomicamente non corrette. La sensibilità nei confronti del proprio corpo è aiutata dall'immaginazione, unita ad una respirazione addominale profonda con la quale si ottiene che l'aria fresca ispirata pervada tutti i polmoni e non soltanto la parte superiore di essi, come normalmente avviene. I movimenti previsti sono assai vari ed esercitano tutte le parti del corpo che debbono agire in modo coordinato. Le regole da seguire sono estremamente minuziose e ci abituanano ad un completo controllo di tutte le parti del corpo nelle transizioni tra una postura e la successiva. Tutto questo porta ad un aumento del senso dell'equilibrio e della confidenza in noi stessi, che una pratica costante ci permette di conservare nella vita di ogni giorno. In termini di fisiologia del corpo umano si dice che si ha una intensa stimolazione delle funzioni di "propriocezione" (*per una introduzione su questo argomento si veda la nota "Tai Chi Chuan e propriocezione" riportata nella newsletter 1-2008*). I particolari vantaggi del Tai Chi Chuan nei confronti del controllo del proprio corpo sono stati confermati da numerose ricerche scientifiche.

Nella tradizione del Tai Chi Chuan si dice che deve intervenire "**I**", **l'intento della mente** o più semplicemente l'intenzione, la volontà, che nella medicina tradizionale cinese è associata al cuore e non al cervello. Attivare l'intento della mente vuol dire scegliere coscientemente di applicare l'insieme di regole e di tecniche che si sono imparate con la pratica e che sono entrate a far parte delle nostre conoscenze più profonde. Questa è una delle attività da eseguire all'inizio degli esercizi di Tai Chi Chuan. I classici dicono: "porta (con l'immaginazione) il ch'i e l'intento della mente nel tan tien", punto del corpo situato nell'addome. L'intero bacino ha un ruolo essenziale nel controllo dei movimenti di tutto il corpo.

L'intento della mente è strettamente legato allo spirito "shen" ed all'energia interna o soffio vitale "ch'i". Nella forma, l'intento della mente guida i flussi di energia interna ("l'energia segue il pensiero") e per loro tramite controlla le posture ed i movimenti delle parti del corpo, secondo la sequenza e le regole dello stile praticato. Questo vuol dire che l'attenzione è concentrata su tutte le parti del corpo, "spinte" a muoversi dal flusso di energia. Se l'intento della mente è stato sviluppato compiutamente, il suo intervento diventa quasi istintivo e può essere estremamente efficace. I praticanti più esperti possono avere la sensazione di muoversi automaticamente, governati da una specie di volontà superiore alla nostra mente razionale. L'unico modo di raggiungere questo livello, è quello di praticare con pazienza ed intensità, applicando bene i principi e le tecniche corrette (è meglio non imparare le cose sbagliate...). Accade frequentemente che praticanti di Tai Chi Chuan si esercitino senza concentrazione, in modo frettoloso, e che perciò anche dopo anni di pratica non applichino correttamente i principi.

Nello "spingi con le mani" l'intento della mente ha come compito aggiuntivo quello di decidere con grande rapidità e prontezza di riflessi i comportamenti e le tecniche che sono la risposta più efficace alle intenzioni dell'avversario appena esse iniziano a manifestarsi, e di attivarne l'esecuzione. In questo esercizio vi è un aspetto particolare sul quale è bene porre ancora una volta attenzione. Il comportamento più difficile da applicare è quello di cedere agli attacchi dell'avversario ("investire nella sconfitta"), poiché il nostro istinto ci dice di resistere. Grandissimi Maestri di Tai Chi Chuan - ad esempio Cheng Man Ch'ing e William C. C. Chen - raccontano che per questa ragione il loro addestramento iniziale consistette per lungo tempo soltanto nel cercare di difendersi cedendo ad attacchi dei loro partner più esperti, senza resistere e senza "spingere" a loro volta. Riuscendo a vincere le frustrazioni che le loro sconfitte provocavano, ottennero di imparare ad applicare i principi fondamentali del Tai Chi e divennero combattenti esperti e quasi leggendari.

L'applicazione di questi e di altri principi del Tai Chi Chuan richiede una modifica o per meglio dire un arricchimento dei nostri comportamenti abituali. È però necessario che questi nuovi comportamenti diventino istintivi, e non dipendano da continue scelte razionali, che risulterebbero eccessivamente stancanti ed assai presto finirebbero per non essere seguite. Non si potrebbero inoltre ottenere la prontezza di riflessi e la velocità di reazione che in moltissimi casi sono necessarie. La soluzione è quella di apprendere attentamente i principi e le tecniche di esecuzione con una pratica continua e sistematica, migliorando con continuità la loro applicazione e facendo in modo che essa risulti istintiva e spontanea. Nelle discipline sportive occidentali le attività di questo tipo sono chiamate "allenamento".

Il pensiero razionale

In realtà, se un praticante di Tai Chi Chuan ha fiducia nel proprio maestro, e segue con perseveranza le sue istruzioni e quelle riportate nei testi classici di questa disciplina, non ha alcuna necessità di impiegare tempo ed energie con spiegazioni e concetti più o meno arbitrari ed astrusi, che se non sorretti da un metodo adeguato possono anche risultare fuorvianti. Anzi, è necessario ricordare l'opportunità di non indulgere a ragionamenti ed a speculazioni mentali se questo avviene a scapito dell'apprendimento fondamentale che è "praticare, praticare, praticare" con concentrazione e cercando costantemente di avvicinarsi sempre di più ad una applicazione corretta e coerente dei principi fondamentali.

Tuttavia accettare incondizionatamente verità enunciate da altri non è facile, soprattutto per noi occidentali. L'intervento della razionalità può accrescere la ragionevolezza e la credibilità dei principi del Tai Chi, se desideriamo avere su questa disciplina le nostre convinzioni personali. Ad altri invece ragionare in profondità sul Tai Chi provoca indifferenza se non noia. Perciò se praticare ed apprendere con continuità e metodo coltivando lo spirito shen, l'immaginazione, e l'intento della mente "I" è una necessità per tutti quelli che vogliono fare dei significativi passi in avanti, il ragionare sul Tai Chi resta una scelta individuale, che tra l'altro può giovare di una ricca bibliografia sia di pubblicazioni, sia di saggi consultabili sul web.

E' questa considerazione che ha determinato il metodo costantemente applicato dalla nostra Associazione. I corsi sono fortemente orientati alla pratica riducendo al minimo il tempo dedicato alla teoria. Gli approfondimenti teorici sono limitati a queste newsletter e ad un serie di conversazioni che si è pronti a tenere su richiesta dei nostri Soci (vedi "Notizie" in questa stessa newsletter).

Conclusioni

Come si è prima indicato, nel Tai Chi Chuan si impiegano le facoltà mentali per ottenere calma, la capacità di utilizzare al meglio le proprie capacità, e l'abilità di vincere sull'avversario senza aggressività e senza opporsi con violenza ai suoi attacchi. E' perciò considerato da varie organizzazioni scientifiche una pratica utile per migliorare la capacità di difendersi dagli stress. Il quadro dei suoi benefici effetti sulla nostra psiche riconosciuti dalle scienze psicologiche è anche più esteso, e ad esempio include il ruolo che gli viene riconosciuto nella cosiddetta "psicologia positiva" (vedi la nota di Paola Emilia Cicerone "Il Tai Chi Chuan? Un'esperienza ottimale" nella newsletter 4-2007). Per quanto riguarda la piccola comunità costituita dalla nostra Associazione, varie persone ci hanno indicato di avere ottenuto con la pratica del Tai Chi Chuan sensibili benefici per la loro serenità e la capacità di avere rapporti equilibrati ed efficaci con gli altri.

Completiamo questa introduzione al ruolo delle "facoltà mentali" nel Tai Chi Chuan con una citazione da uno scritto del Maestro Hua Ching Ni, che crediamo integri in modo efficace le considerazioni riportate in questa newsletter e nelle due che la hanno preceduta.

"Con una pratica corretta del Tai chi Chuan si possono rinforzare ed integrare le capacità fisiche e quelle mentali. Generalmente, o si è impegnati in attività mentali e si dimentica il proprio corpo, o si svolgono attività fisiche e la mente è occupata in vari pensieri e non è cosciente di quello che il corpo sta facendo. In questo modo si crea una barriera tra corpo e mente, che invece costituiscono un sistema inseparabile.

Il fatto che questa barriera sia creata e che il corpo e la mente non funzionino come una sola unità diminuisce sostanzialmente la capacità di realizzare pienamente il proprio potenziale. Una parte delle sinapsi si atrofizza per mancanza di uso e vaste aree del cervello giacciono addormentate. L'input dall'ambiente esterno è trasmesso in modo incompleto o non accurato al cervello che, a sua volta, risponde con messaggi non appropriati. Di conseguenza il sistema nervoso non si sviluppa pienamente e la consapevolezza della realtà è significativamente distorta.

Al loro primo contatto con il Tai Chi Chuan alcuni trovano difficile praticarlo, perché non sono capaci di combinare l'energia "sottile" della loro mente e del loro spirito con l'energia fisica, più "grossolana", del loro corpo. L'obiettivo del Tai Chi Chuan non è soltanto quello di riuscire ad eseguire movimenti con un buon controllo fisico, come negli sport e nella danza. Il principio fondamentale è che il corpo si muova insieme con lo spirito shen e l'energia interna ch'i. Una condizione necessaria è che all'inizio di ogni esercizio si vuoti la propria mente da ogni pensiero estraneo all'attività che si sta eseguendo. Soltanto quando

la mente è libera e calma ci si può concentrare e dirigerla in accordo alla propria volontà. Si può così fare attenzione a tutti i dettagli di ogni singolo movimento del corpo ...

Il Tai Chi Chuan è un training intensivo della mente e del corpo che permette a queste entità di funzionare insieme come una sola unità, e non separatamente. Essa insegna ad avere calma ed autocontrollo, e ad integrare queste capacità con le tecniche "interne" di combattimento La sua pratica può aiutare i praticanti di tutte le arti marziali ad aumentare controllo ed equilibrio. Un praticante di Tai Chi Chuan anche se non si è preparato nelle tecniche di autodifesa, nelle occasioni in cui deve proteggere se stesso si troverà preparato a farlo. La strada giusta è quella di impiegare appropriatamente la forza che viene dalla propria salute, non di irrobustirsi per il combattimento".
