

NON CHIAMATELO “MEDITAZIONE IN MOVIMENTO”

estratti dalle newsletter 7/2008 e 10/2011 dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching

Esiste una sostanziale affinità Tra la meditazione taoista ed il Tai Chi Chuan. I principi della meditazione - ricerca di se stessi liberandosi da ogni tensione fisica e mentale, respirazione lenta e profonda, inserimento armonico nella realtà che ci circonda, controllo mentale della circolazione della energia interna “ch'i” - sono condivisi dal Tai Chi Chuan in tutte le sue espressioni. Nella “forma” la fase di preparazione - che precede la fase di inizio con la quale alzando le braccia verso il cielo si dà successivamente origine alle due polarità yin e yang - è dedicata alla ricerca delle condizioni prima citate, che debbono essere mantenute durante tutta l'esecuzione dell'esercizio. Un' analoga preparazione dovrebbe essere eseguita prima di eseguire un incontro di “spingi con le mani”.

Per queste ragioni nella tradizione cinese entrambe queste discipline sono chiamate “nei kung”, cioè pratiche (“kung”) per lo sviluppo delle proprie capacità interne (“nei”), ed alcuni definiscono il Tai Chi Chuan “meditazione in movimento”, anche se questa arte marziale ha caratteristiche proprie ed è un'applicazione assai più estesa dei principi dell'antico taoismo.

Aldous Huxley, scrittore e futurologo del secolo scorso, uno dei cui romanzi “Ritorno al mondo nuovo” è giustamente famoso, ha scritto in un suo altro romanzo - “Isola” - la seguente affascinante descrizione di una danza rituale.

“Nessun salto, nessuna corsa. I piedi sempre appoggiati fermamente sul suolo, i movimenti intrinsecamente belli ed allo stesso tempo carichi di significato simbolico. Il pensiero che prende forma con gesti rituali e stilizzati. L'intero corpo trasformato in un geroglifico, in una sequenza di geroglifici, di atteggiamenti che mutano da significato a significato come un poema o un brano musicale. Movimenti dei muscoli che rappresentano movimenti della coscienza. E' meditazione in azione, la metafisica del Mahayana espressa non con parole, ma con movimenti e gesti simbolici.”

William C. Phillips, Maestro nordamericano di grande reputazione che è stato allievo di Cheng Man Ching, non ha esitazione a riconoscere il Tai Chi Chuan in questa descrizione, che invece a noi sembra in parte ingannevole, anche se a suo modo affascinante e piacevolmente evocativa.

Consideriamo due espressioni che vi compaiono, la prima delle quali è “**movimenti simbolici**”. Il Tai Chi Chuan è una disciplina con una motivazione essenzialmente pratica, non una danza. I cambiamenti della mente e del corpo che intervengono nella “forma” rispondono ad esigenze funzionali in modo troppo diretto perché si possa dar loro una valenza simbolica. Anche il primo pensiero Taoista ha un orientamento essenzialmente pratico. Come è stato detto da autorevoli studiosi, questo non vuol dire che non abbia una sua propria metafisica, che però va in profondità nella essenza della realtà, trovando in essa la causa della sua stessa manifestazione (il “Tao” o Via, Direzione), e non porta ad allontanarsene o a dimenticarla.

La postura della forma che ha un forte orientamento simbolico è la seconda postura, “**Inizio**”, che simboleggia la nascita di una realtà Tai Chi, nella quale Yin - terra - e Yang - cielo - si bilanciano ciclicamente ed armonicamente, senza contrasti, a partire dalla totale cancellazione di ogni distinzione interna raggiunta con la prima postura (“Preparazione”). Alcuni suggeriscono di immaginare il levar del sole nel breve tempo normalmente accordato alla postura “Inizio”, come aiuto a percepire la nascita di una nuova realtà.

La seconda espressione che suscita la nostra perplessità è "**meditazione in azione**". Con un'espressione simile molti dicono che il Tai Chi Chuan è "**meditazione in movimento**". Se per meditazione si intende l'allontanamento di ogni ansia per ritrovare una piena coscienza del proprio essere, il Tai Chi Chuan è **anche** meditazione, ma non **soltanto** o **soprattutto** meditazione. Nella forma lo stato di liberazione da pensieri e da rigidità del corpo raggiunto con la prima postura deve essere mantenuto per tutta la sua esecuzione, ma esso è soltanto una condizione necessaria per praticare con efficacia. Per questa ragione, a chi gli domandava come facesse meditazione, Cheng Man Ching rispondeva "Con la forma". In realtà lui stesso racconta che praticava esercizi di meditazione per stimolare la circolazione dell'energia interna "ch'i" e curarsi così dei dolori reumatici che lo affliggevano.

La ragione per la quale teniamo a fare con qualche puntiglio queste precisazioni è che nell'esperienza della nostra scuola e secondo tutti i Grandi Maestri uno dei problemi in cui più frequentemente incorrono i praticanti di Tai Chi Chuan è quello di svuotare la forma da ogni suo contenuto e di farla diventare una specie di danza priva di significati.

Il modo più intenso di praticare la forma si ottiene immaginando di interagire con un "avversario ombra" nei confronti del quale si eseguono le azioni marziali costituite dalla varie posture. Questo modo di eseguirla è raramente praticato, per varie ragioni. Esistono però altri modi più semplici ed intuitivi. Associare ad ogni gesto la decisa volontà di eseguirlo con tutte le parti del proprio corpo fino alle loro estremità, caricare il proprio peso sul piede di appoggio e piegare le ginocchia per accumulare forza elastica, attivare pienamente i "risvegli" ed i "collassi" della mente e del corpo che corrispondono alle "aperture" ed alle "chiusure", percepire come diceva Cheng Man Ching le interazioni del proprio corpo con l'aria nella quale si è immersi ("nuotare nell'aria"). sono tecniche che combinate tra loro contribuiscono a dare all'esecuzione della forma l'intensità necessaria per trarne tutti i benefici possibili.

Ovviamente, però, chi pratica il Tai Chi Chuan, arte dai molti volti, è libero di darne l'interpretazione che crede.
