

GLI “OTTO TRIGRAMMI” ED I “CINQUE ELEMENTI”

estratto dalla newsletter 6/2013 della Associazione Italiana Cheng Man Ching

Un carattere distintivo della cultura cinese tradizionale fu il bisogno di costruire una visione unitaria ed omnicomprensiva degli esseri umani, delle loro azioni e della realtà - natura e cosmo - di cui essi fanno parte. Così furono definite estese correlazioni tra entità di tipo diverso - ad esempio sapori, parti del corpo umano, colori - anche se del tutto improbabili, ed in tutti i campi si cercò di fare riferimento agli stessi modelli di base.

Il Tai Chi Chuan non è sfuggito a questa tendenza. All'inizio della sua storia questa arte marziale non si chiamava così. Quando Yang Lu-chan (1800 - 1873), dopo averla imparata dalla famiglia Chen, la insegnò prima nel suo villaggio, e poi a Pechino alla corte imperiale Manciù con lo stile da lui creato, essa era chiamata “boxe (“chuan”) morbida” o “boxe della neutralizzazione” poiché il suo principio fondamentale era quello di usare la cedevolezza per controllare un attacco condotto con grande forza.

Sembra che l'associazione esplicita di questa nuova arte marziale al principio Tai Chi - la mutua ed armonica alternanza di yin e yang - sia stata per la prima volta formulata da un dignitario della corte imperiale, tale Ong Tong He, che intorno al 1850, dopo avere assistito ad una esibizione di Yang Lu-chan, detto Yang l'imbattibile”, scrisse:

“Mani che applicano il principio Tai Chi possono scuotere il mondo intero. Una persona che ha questa abilità suprema può sconfiggere un gruppo di eroici combattenti”.

E' presumibile che questo dignitario sia rimasto particolarmente sorpreso dall'abilità di Yang Chen-fu, noto per l'aspetto dimesso e l'apparenza innocua, tipica del Tai Chi Chuan, ma capace di sconfiggere avversari molto più bellicosi che tenevano a rendere evidenti la loro maestria ed il loro ardimento.

Il Tai Chi Chuan era anche chiamato la “boxe delle tredici posizioni”. Nel testo classico denominato “Tai Chi Chuan Ching”, che la leggenda attribuisce al monaco taoista Cheng San-feng vissuto nel tredicesimo secolo ma che pare sia stato in realtà composto cinque secoli più tardi, si legge:

“La lunga sequenza (il Tai Chi Chuan) è come un grande fiume che scorre incessantemente

parare, indietreggiare ruotando, premere, spingere, tirare in basso, dividere, colpo di gomito, colpo di spalla sono gli otto trigrammi

avanzare, indietreggiare, volgersi a sinistra, volgersi a destra, e equilibrio centrale

sono i cinque elementi

parare, indietreggiare ruotando, premere, spingere corrispondono ai quattro punti cardinali

tirare, dividere, colpo di gomito e colpo di spalla corrispondono alle quattro direzioni diagonali

avanzare, indietreggiare, volgersi a sinistra, volgersi a destra ed equilibrio centrale

sono metallo, legno, acqua, fuoco e terra.




insieme, compongono le tredici posizioni”.

Le otto azioni marziali indicate in questo testo - parare, indietreggiare ruotando (o ruotare indietro), premere, spingere, tirare, dividere (far ruotare l'avversario), colpo di gomito, colpo di spalla sono quelle impiegabili nello spingi con le mani. Esse non includono i pugni ed i calci che fanno parte della forma ma che sono azioni di attacco utilizzate con assai minore frequenza nelle applicazioni marziali e che dal punto di vista dell'impiego della forza elastica (o come si dice nel Tai Chi Chuan di "fa chin" o emissione dell'energia) non hanno peculiarità proprie.

spalla sono quelle impiegabili nello spingi con le mani. Esse non includono i pugni ed i calci che fanno parte della forma ma che sono azioni di attacco utilizzate con assai minore frequenza nelle applicazioni marziali e che dal punto di vista dell'impiego della forza elastica (o come si dice nel Tai Chi Chuan di "fa chin" o emissione dell'energia) non hanno peculiarità proprie.

Nella tradizione del Tai Ci Chuan queste otto azioni marziali sono state fatte corrispondere agli otto trigrammi, immagini simboliche ottenute combinando tre a tre i simboli che corrispondono alle due polarità o potenze primordiali



yang () e yin ( ). I trigrammi sono uno degli elementi costitutivi de “I Ching”, o libro (“Ching”) dei Mutamenti (“I”), e furono estesamente impiegati nella cosmologia e nella cultura cinese per rappresentare e catalogare vari aspetti della realtà. Agli otto “trigrammi” furono associate le quattro direzioni cardinali (Nord, Est, Sud, Ovest) e le quattro direzioni intermedie (Nord Est, Sud Ovest, Sud Est, Sud Ovest) come è mostrato in figura.

Questa immagine, nella quale gli otto trigrammi sono disposti intorno al simbolo Tai Chi, è molto diffusa nella iconografia cinese e si incontra

frequentemente anche nei testi sul Tai Chi Chuan.

Le corrispondenze tra gli otto trigrammi e le otto azioni marziali prima elencate furono scelte come segue.

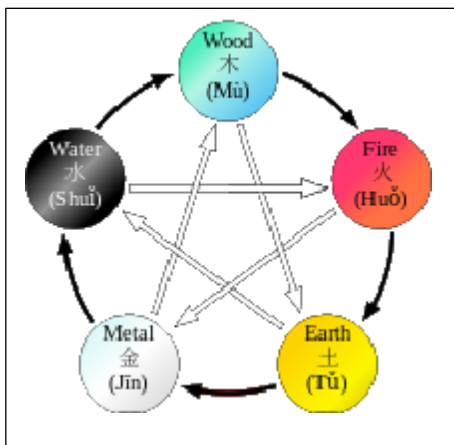
	Chien,	parare		Kun,	ruotare indietro
	il donatore			il ricettore	
	CHEN	tirare in giù		SUN	dividere
	l'eccitante			Il mite	
	Kan,	premere		Li,	spingere
	l'abissale			l'aderente	
	KEN	colpo di spalla		TAI	colpo di gomito
	l'arresto			il sereno	

Due di queste corrispondenze sembrano ragionevoli. “Parare”, cioè l’azione che impedisce all’avversario di penetrare il nostro spazio vitale, è fatta corrispondere al massimo di “yang” (tre linee intere), mentre “ruotare indietro”, che lascia eseguire all’avversario il suo attacco facendolo cadere nel vuoto per sbilanciarlo è associata al massimo di “yin” (tre linee spezzate). Altre corrispondenze possono avere un senso, anche se in qualche modo forzato. Ad esempio il trigramma corrispondente a “colpo di spalla” mostra un attacco finale rappresentato da una linea yang preceduto da un approccio morbido rappresentato da due linee iniziali yin (i trigrammi si leggono dal basso in alto). Alcune di esse infine sembrano del tutto arbitrarie.

Il secondo gruppo di “posizioni” era costituito dall’insieme delle quattro direzioni principali verso le quali può essere orientato il corpo - “guarda avanti”, “guarda indietro”, “guarda a sinistra”, “guarda a destra” - e della configurazione del corpo che nel Tai Chi Chuan ha un ruolo fondamentale per raggiungere la massima stabilità, l’equilibrio centrale” (baricentro del corpo sulla verticale passante per il piede di appoggio o tra i due piedi nelle posture in cui il peso poggia su entrambi).

Queste cinque posizioni furono fatte corrispondere a “cinque elementi” - legno, metallo, fuoco, acqua, terra - scelti come chiavi per rappresentare le influenze reciproche tra tutti i componenti ed attributi della realtà. Questo modello di origine assai antica fu sviluppato dalla scuola “naturalista” o “yin - yang” nata nel “periodo degli stati combattenti” (450 - 221 a.C.) e costituì la base dello sviluppo della scienza cinese. Le principali relazioni tra i cinque elementi sono il ciclo distruttivo ed il ciclo rigenerativo, riportati nella seguente tabella.

<i>“elemento”</i>	<i>distrugge/contrasta</i>	<i>crea/rigenera</i>
legno	il terreno (gli alberi ne estraggono)	il fuoco (lo crea bruciando)
metallo	legno (lo taglia)	l’acqua (la condensa sulle superfici)
fuoco	metallo (lo fonde)	terra (crea le ceneri)
acqua	fuoco (lo estingue)	legno (fa crescere le piante)
terra	acqua (la assorbe)	metallo (ne è estratto)



I cicli di trasformazione sono il concetto di base rappresentato da questo modello e sono stati rappresentati con immagini simili a quella riportata in figura, inserendo in alcuni casi la terra in posizione centrale.

A ciascuno dei cinque “elementi” erano fatti corrispondere anche colori, sapori, sostanze o attributi. Ad esempio, al legno corrispondevano anche il mattino, la vegetazione, la nascita, la primavera, il colore verde, il sapore agro.

Il modello dei cinque elementi ha costituito la base della medicina tradizionale cinese. Ad ogni "elemento" fu associato un "organo" del corpo umano (il fegato al legno, il cuore al fuoco, la milza alla terra, i polmoni al metallo, i reni all'acqua).

Ciascun organo fu a sua volta collegato ad un "viscere" (vescica biliare, intestino tenue, stomaco, intestino crasso, vescica), a tessuti (muscoli, ossa, ...), ad organi di senso ed a strutture che evidenziano esternamente lo stato energetico del corpo (unghie, colorito del viso, labbra, pelle, capelli). Poiché tutti questi elementi si influenzano l'uno con l'altro, la cura delle malattie doveva tenere conto delle loro relazioni. Questo principio - curare il malato e non soltanto la specifica malattia - è in qualche modo lontano dalla pratica medica occidentale, che tende sempre di più a diventare specialistica.

Per quanto riguarda il Tai Chi Chuan la rilevanza di questo modello è frequentemente enfatizzata dalla tradizione e dai maestri che fanno stretto riferimento alla tradizione cinese. A noi sembra che il richiamarlo, al di là delle corrispondenze tra le cinque "posizioni" ed i cinque elementi (*avanzare - metallo, indietreggiare - legno, volgersi a sinistra - acqua, volgersi a destra - fuoco, equilibrio centrale - terra*) che non sembra abbiano molto significato, ci porti soltanto a sottolineare i seguenti due principi che sono fondamentali se vogliamo obbedire alle leggi della natura:

i cambiamenti della nostra mente e del nostro corpo debbono essere continui e ciclici;

i cambiamenti debbono riguardare allo stesso tempo tutti gli elementi di cui siamo composti (le nostre capacità spirituali e mentali e tutte le varie parti del nostro corpo) poiché essi si influenzano a vicenda.

in passato gli otto trigrammi ed i cinque elementi erano considerati essenziali per comprendere l'essenza del Tai Chi Chuan, e frequentemente sono citati nella letteratura "classica" relativa a questa disciplina. Al giorno d'oggi possiamo non considerare questi riferimenti. Chi tuttavia è appassionato al Tai Chi Chuan ed alla sua storia non può ignorarli del tutto.