

TAI CHI CHUAN, KUNG FU E SPONTANEITÀ

Nota estratta dalla newsletter 1/2017 del 15 gennaio dell'Associazione Italiana Cheng Man Ching

Spontaneità e Kung Fu

Sembra lecito assumere che i lettori di questa nota già conoscano almeno le caratteristiche essenziali del Tai Chi Chuan. Crediamo invece opportuno per iniziarla dare una definizione di "spontaneità" e di "Kung Fu".

Secondo le scienze comportamentali le nostre azioni e più in generale le modifiche dei nostri comportamenti sono considerate "**spontanee**" se non sono originate da scelte coscienti o da stimoli identificabili provenienti dall'esterno, e si manifestano anche se l'ambiente con cui siamo in relazione non ha significativi cambiamenti. Il meccanismo di controllo interno che le genera deriva da motivazioni profonde e non evidenti.

In questo senso le nostre azioni spontanee sono distinte dalle risposte "istintive" che diamo a stimoli provenienti dall'esterno quando reagiamo con immediatezza e senza l'intervento della nostra mente razionale. Crediamo però che si possa parlare di "spontaneità" anche nei casi in cui le nostre risposte non sono vincolate da schemi predefiniti di comportamento.

Nel caso del Tai Chi Chuan a prima vista sembra che la sua pratica non offra alcuna possibilità di essere "spontanei". Le regole di esecuzione della forma a mani nude di tutti gli stili sono codificate in modo accurato e, pur lasciando una certa libertà di interpretazione personale, specificano dettagliatamente per ogni parte del corpo le sequenze di movimenti che debbono essere realizzate. I cambiamenti "interni" ed "esterni" che permettono di applicare compiutamente i principi di questa disciplina debbono essere attivati dalla mente con grande cura. Nello spingi con le mani e nella applicazioni marziali è necessario rispondere a stimoli provenienti dalla nostra controparte.

Tuttavia, riflettere sull'apprendimento del Tai Chi Chuan e sulle sue conseguenze ci può portare a riconoscere che la pratica di questa disciplina, oltre a condizionare le nostre risposte istintive, può indurci a dei comportamenti "spontanei", anzi che paradossalmente essi costituiscono in qualche modo la sua principale finalità. La ragione di questa nota è che analizzare questo aspetto del Tai Chi Chuan può essere utile per approfondirne i principi.

Per quanto riguarda il termine "**Kung Fu**" (o "**Gong Fu**") nel linguaggio tradizionale cinese esso si riferisce ad un apprendimento realizzato con una pratica costante ed intensa, ed ha il significato di "**abilità acquisita con l'addestramento pratico**". L'ideogramma corrispondente è:

*Kung = risultato,
lavoro, merito* **功夫** *Fu = uomo, altri
significati*

Il termine "kung fu" è applicabile a vari tipi di "abilità" ottenibili con la pratica, anche se in epoche relativamente recenti si è iniziato ad impiegarlo per indicare le arti marziali che nella Cina Popolare sono chiamate "wu shu". Nel loro impiego più appropriato i due termini possono essere tra loro associati - è lecito parlare di un "kung fu" del "wu shu" - ma non sono equivalenti.

La necessità di un intenso "kung fu" nel Tai Chi Chuan è subito evidente a chi inizia a praticarlo ed è ricordata dai suoi "testi classici".

"Praticare la forma ogni giorno è il kung fu del conoscere sé stessi. ...

Lo spingi con le mani è il kung fu per conoscere gli altri ..."

(da "Punti essenziali della forma e dello spingi con le mani" di Li I-yu)

"Per ogni posizione concentrate la vostra mente e consideratene il significato applicativo ...

Non ci riuscirete senza spendere deliberatamente un grande ammontare di sforzi e di tempo (kung fu)" (dalla "Canzone delle tredici posizioni" di autore ignoto)

Cheng Man Ching adoperava per il "kung fu" del Tai Chi Chuan l'immagine di una grande pila di fogli di carta che si forma progressivamente aggiungendo un foglio alla volta anche se ciascuno di essi ha uno spessore minimo.

Il Kung Fu del Tai Chi Chuan

Nel Tai Chi Chuan l'addestramento deve riguardare non soltanto la nostra mente ed il nostro corpo, ma anche il nostro "spirito", indicato nel linguaggio tradizionale con il termine **"shen"**, che rappresenta l'attenzione e la consapevolezza distaccata con cui la nostra mente riesce a porsi in relazione con la realtà con cui interagisce, a cominciare dal nostro stesso corpo.

Il ruolo dello "shen" richiama uno degli elementi fondanti del pensiero Taoista in cui il Tai Chi Chuan ha le sue radici. Nei testi fondamentali di questo pensiero è più volte richiamata la necessità di una condizione spirituale che deve governare i nostri comportamenti per vivere una vita serena ed intensa e per far sì che le nostre azioni producano i risultati migliori con il minor sforzo possibile, anche se la realtà con cui ci confrontiamo è assai più forte di noi.

Raggiungere questa condizione ci richiede di dimenticare i nostri interessi e di non pensare con continuità allo scopo finale delle nostre azioni. In questo modo non diventiamo prigionieri delle nostre ansie e possiamo sentirci parte integrante del mondo in cui siamo immersi, adattandoci ad esso ed eliminando distinzioni e distacchi tra "soggetto" e "oggetto". In breve, **"l'uomo perfetto non ha io"** (Rif. 1). È anche necessario liberarsi dalle rigidità e dagli artificiosi schemi mentali - la cosiddetta "conoscenza" - che abbiamo acquisito nel tempo abbandonando lo stato di grazia della prima infanzia. Le conseguenze dell'aver raggiunto questa condizione sono molteplici.

Lo stato di libertà mentale che abbiamo raggiunto ci permette di vivere intensamente ogni momento, con tranquillità e concentrando tutta la nostra attenzione su quello che stiamo facendo, senza continuare ad essere influenzati dai nostri scopi. Ne è accresciuta la nostra capacità di percepire i comportamenti della realtà con cui interagiamo ed i suoi mutamenti, e di conseguenza possiamo trovare il modo di agire che, caso per caso e momento per momento, risulta più naturale ed agevole, evitando forzature o inutili e costosi scontri frontali. In questo modo si può ottenere la massima efficienza delle nostre azioni ed acquisire con la pratica livelli di abilità altrimenti irraggiungibili (Rif. 2, 3). La liberazione da ogni riferimento di origine "esterna" rende questo comportamento assimilabile ad una **"naturale spontaneità"**.

Questo principio è in vario modo comune ad altre culture dell'estremo oriente, ed in particolare al pensiero Zen, il più noto nel mondo occidentale, che è la versione giapponese del buddhismo cinese "Ch'an" profondamente influenzato dal pensiero Taoista (Rif. 4). Una lettura particolarmente interessante a questo riguardo, anche perché rappresenta il punto di vista di un intellettuale occidentale, è quella dell'aureo libretto "Lo Zen ed il tiro con l'arco" di Eugene Herrigel.

Il Tai Chi Chuan ci chiede di comportarci in modo conforme a questa visione. Le sue regole di esecuzione sono state stabilite deliberatamente e in grande dettaglio con lo scopo di seguire il principio della massima naturalezza e del minimo sforzo nella grande varietà di situazioni tipica di un'arte marziale. Il principale riferimento è quella parte del mondo della natura che riesce a sviluppare e a proteggere la sua vitalità. Particolare risalto è data alla Integrazione delle nostre risorse mentali e fisiche, alla flessibilità come sostegno della cedevolezza, ed alla continuità e gradualità dei cambiamenti anche quando sono estremamente rapidi. A questo unisce l'impiego di tecniche per lo sviluppo della vitalità della nostra mente e del nostro corpo tratte dalla medicina tradizionale cinese.

La difficoltà principale è quella di eliminare nella pratica le tensioni mentali e fisiche che con il tempo ci siamo abituati ad avere come compagne senza avvertirne il peso, e che limitano severamente la nostra capacità di concentrazione e la nostra vitalità oltre che compromettere il nostro benessere psico-fisico. Anche le regole di esecuzione con le quali realizzare i nostri cambiamenti non possono essere apprese se non esercitandosi ad applicarle. In conclusione **il "kung fu" del Tai Chi Chuan deve perciò essere essenzialmente pratico**. Il ricorso a considerazioni teoriche ha soltanto il ruolo di farci condividere con consapevolezza e convinzione la opportunità di applicare in un'arte marziale principi ispirati alle leggi della natura. In realtà ci aiuta anche a dare rilevanza ad aspetti pratici che altrimenti correremmo il rischio di sottovalutare.

Il Kung Fu della "forma"

Per quanto riguarda in particolare l'esercizio di base, la "**forma**", l'addestramento pratico richiesto è particolarmente impegnativo. Il primo obiettivo è quello di liberarci da ogni tensione mentale e fisica raggiungendo la condizione spirituale che è stata prima descritta. Tutte le parti del corpo debbono essere integrate tra loro e controllate con continuità dalla mente. I cambiamenti fisici e mentali che determinano la lunga sequenza precodificata di movimenti di cui è composto questo esercizio debbono seguire il modello "Tai Chi", tratto dalla parte vitale della natura, in cui i cambiamenti della mente e del corpo derivano dall'equilibrio dinamico ma armonioso di "Yin" e di "Yang", senza conflitti e discontinuità. È necessario che i flussi di energia interna siano intensi e ben bilanciati e determinino movimenti armoniosi ed equilibrati, ciascuno dei quali ha una specifica funzione senza ornamenti e artifici, e che si svolgono in modo ciclico con continue rotazioni di tutte le parti del corpo. Si riesce in questo modo a raggiungere una elevata efficienza biomeccanica ed a far sì che i movimenti del corpo richiedano il minimo sforzo per essere eseguiti.

Con esercitazioni pratiche condotte con perseveranza e con la guida di un buon maestro la capacità di praticare la forma applicando intensamente ed in modo corretto questi principi aumenta progressivamente, e quando si è giunti ad un buon livello inizia a manifestarsi la sensazione di poterla eseguire almeno in parte in modo naturale, **senza alcuno sforzo mentale**. Concentrare

l'attenzione sul proprio corpo costituisce una naturale protezione da disturbi provenienti dall'esterno e da altri pensieri che ostacolano una esecuzione intensa della "forma". In certe situazioni anche l'ambiente in cui si pratica, se è particolarmente piacevole e rasserenante, può contribuire a raggiungere calma ed autocontrollo.

Se si prosegue in questo percorso, l'esecuzione della forma può in alcune circostanze essere del tutto spontanea, come in una specie di "trance", senza l'intervento continuo della nostra volontà,

e senza alcuna separazione tra sé stessi e quello che si sta facendo. Questo effetto è dovuto non soltanto alla "memorizzazione" della forma che ci permette di "ripeterla" senza una continua volontà cosciente, ma anche alle condizioni di "naturale spontaneità" che sono state raggiunte applicando i principi del pensiero Taoista prima richiamati e che portano ad eseguire in ognuna delle situazioni marziali che ne fanno parte le azioni più "naturali" e perciò più "economiche" in termini di sforzo richiesto. Chen Wei-Ming, che fu allievo di Yang Chen-fu, ha scritto (Rif. 5):

"Quando al vostro interno siete in pace ed il vostro respiro è calmo, chiunque e qualunque cosa ci sia al di fuori di voi è come se non esistesse. È una sensazione così bella che non so descriverla."

Laura Brandimarti, direttore tecnico della nostra Associazione, si esprime così facendo riferimento a sue analoghe esperienze (vedi Newsletter 1/2016).

"Se con un allenamento intenso e prolungato si è raggiunto un buon livello di conoscenza della forma e di applicazione dei suoi principi, può accadere che alcune volte nell'eseguirla ci si senta all'improvviso distaccati dal posto in cui siamo anche se ne abbiamo coscienza, leggeri ma stabili e sicuri, guidati da una forza sconosciuta senza alcuno sforzo e senza un controllo volontario da parte nostra. La forma diventa un tutt'uno con il nostro corpo, un movimento unico e senza interruzioni dall'inizio alla fine, e il respiro è in completa armonia con i movimenti del corpo. Siamo in pace con noi stessi e con l'ambiente che ci circonda. L'importante è non accontentarsi di questi momenti quando essi sono ancora occasionali, e continuare senza sosta nel nostro processo di apprendimento".

Tra le testimonianze relative alla spontaneità nel Tai Chi Chuan riteniamo particolarmente interessante uno scritto di Ian Cameron, maestro inglese dello stile Wudang, anche perché tratta di altri aspetti discussi in questa nota (Rif. 6).

L'insorgere di nostri comportamenti spontanei associati alla "forma" non si verifica soltanto durante la sua esecuzione. In prima approssimazione possono essere considerate "spontanee" anche alcune modifiche dei nostri comportamenti abituali derivanti dall'addestramento pratico, che tendono a permanere nella nostra vita quotidiana anche quando non sono più oggetto di una nostra decisione cosciente. Verosimilmente, questo fenomeno è dovuto alla capacità di memoria di vario tipo e livello del nostro organismo che lo portano ad eseguire le ultime istruzioni che ha ricevuto finché esse hanno forza, che a sua volta dipende dalla intensità e dalla frequenza con cui sono state date.

In particolare, le modifiche di comportamento della **mente** (liberazione da ogni pensiero estraneo alla situazione presente, completa e continuo controllo del corpo, esecuzione dei suoi in modo integrato ed "ergonomico"), del **respiro** (respirazione calma e addominale invece che toracica) e **del corpo** (postura corretta, mancanza di rigidità e di tensioni muscolari non necessarie per

equilibrare la forza di gravità), che sono principi di base della forma, persistono per un tempo significativo dopo la sua esecuzione, soprattutto se essa è eseguita con una certa frequenza cercando di applicare compiutamente i suoi principi. **Una buona parte dei benefici del Tai Chi Chuan per la nostra salute ed il nostro benessere psico-fisico deriva da questi nuovi comportamenti.**

Della loro persistenza si hanno numerose testimonianze, in particolare per quanto riguarda la respirazione. Ad esempio, ancora Laura Brandimarti racconta della sorpresa di un medico che, cercando di "sentire" il suo respiro durante una visita, scoprì il suo modo insolito di respirare - respirazione addominale "inversa" o "prenatale, detta anche taoista - che lei naturalmente e spontaneamente ha adottato come comportamento abituale per effetto della sua pratica del Tai Chi Chuan.

Assai meno significative se non improbabili appaiono essere le modifiche che l'esercitarsi nella "forma" può apportare al nostro carattere, al di là di una maggiore efficacia nelle relazioni con il mondo esterno dovuta ad una accresciuta propensione all'ascolto. Secondo Cheng Man Ching certamente non sono grandi come quelle di "una pianta spinosa che diventa un'orchidea o di un gufo che diventa una fenice" e sembra possano verificarsi soprattutto per il miglioramento delle nostre condizioni di salute che sono una delle conseguenze di un "buona" pratica del Tai Chi Chuan (Rif. 7).

Il Kung Fu della "calligrafia"

Le considerazioni indicate a proposito della "forma" del Tai Chi Chuan si applicano nella tradizione cinese anche ad altre discipline. In particolare, un'altra arte cinese, la "calligrafia", segue principi assai simili a quelli della forma del Tai Chi Chuan.

Espressione armonica e bilanciata dell'energia interna secondo il modello Tai Chi, integrazione della mente e del corpo, naturalezza e semplicità senza artifici sono i tratti distintivi delle sue migliori realizzazioni e secondo Cheng Man Ching fanno sì che esercitandosi nella sua pratica si possa arrivare ad una "naturale spontaneità" (Rif. 8).

Il legame tra addestramento pratico e spontaneità sembra essere una chiave di lettura della seguente storia Zen (Rif. 4).

Il tempio di Obaku (una "setta" Zen) a Kyoto ha sopra il portone di ingresso incisi a grandi caratteri su una piastra di legno gli ideogrammi che richiamano il "Primo Principio". Quelli che apprezzano la calligrafia li considerano un capolavoro. Gli ideogrammi furono disegnati su carta dal maestro Kosen per essere poi scolpiti su legno. Quando Kosen disegnò per la prima volta gli ideogrammi era con lui un allievo che aveva preparato una grande quantità di inchiostro e che amava



il suo maestro. "Non va bene" disse questi a Kosen dopo il primo tentativo. "Come va questo?" chiese Kosen dopo un secondo tentativo. "Scadente, peggio di prima", affermò l'allievo. Ottantaquattro "Primi Principi" dopo, Kosen era ancora senza l'approvazione del suo allievo.

Quando il giovane uscì per qualche momento, Kosen pensò: "Adesso ho l'occasione di sfuggire al suo occhio acuto". e scrisse in fretta, senza altre distrazioni. "Un capolavoro", affermò l'allievo.

Il Kung Fu della "spingi con le mani"

Lo "spingi con le mani" e le **applicazioni marziali** si giovano dei principi della "forma" e delle tecniche apprese con la sua pratica, ma includono anche le relazioni con una nostra controparte.

In particolare la concentrazione mentale deve arrivare al punto di "dimenticare sé stessi" per "unirsi" in modo simbiotico **senza ostilità intenzionali** a chi è il nostro antagonista in questi esercizi (tenendo conto della loro finalità addestrativa dovrebbe essere impiegato il termine "partner"). Soltanto così è possibile avvertirne i cambiamenti con prontezza e con una piena disponibilità a reagire nel modo più appropriato per avere il sopravvento che nel Tai Chi Chuan non è mai basato sulla aggressività.

Ai principi della forma è necessario unire quello della cedevolezza per creare situazioni in cui possiamo utilizzare al meglio le nostre risorse ("investire nella sconfitta") applicando un altro principio fondamentale del pensiero Taoista. La nostra mente deve essere addestrata a reagire istintivamente ad una grande varietà di situazioni possibili con azioni specifiche derivate dalle "posizioni" della forma. Queste azioni corrispondono a stimoli esterni e con un addestramento pratico intenso debbono diventare "istintive". Esse non possono perciò essere considerate "spontanee" anche se nella loro esecuzione occorre realizzare la "naturale spontaneità" di cui si è detto a proposito della "forma".

Inoltre, anche da questo addestramento, come da quello nella "forma", possono derivare modifiche permanenti dei nostri consueti comportamenti che è lecito considerare "spontanee", in particolare una maggiore calma in situazioni di conflitto attuale o potenziale, l'attenzione a comprendere le intenzioni della nostra controparte e la propensione ad impiegare le nostre risorse quando e come è per noi più opportuno evitando scontri frontali.

La nostra cultura ha sempre dato grande rilevanza alle analisi ed agli studi teorici. Lo stesso Tai Chi Chuan ha una assai ricca letteratura in cui sono esplorati in dettaglio i vari aspetti di questa poliedrica disciplina.

Chi si occupa però di piccole e di grandi imprese umane - dalla vita quotidiana alla politica, dalle arti militari al business management - riconosce sempre di più la validità delle semplici leggi naturali cui si ispira il Tai Chi Chuan. I primi testi del pensiero Taoista (IV secolo a.C.) e l'Arte della guerra di Sun Tzu di epoca precedente (VI secolo a.C.) che ne anticipò in parte i concetti fondamentali appaiono di stupefacente modernità.

Riferimenti

(1) "Chuangzu" (o "Zhuangzi") testo fondamentale del pensiero Taoista che prende il nome dal suo presunto autore - Edizioni Adelphi - Cap. I "Libertà naturale"

- (2) "Chuangzu" (o "Zhuangzi") in particolare nei seguenti capitoli: III "Nutrire la vita" ("Il macellaio del principe Wen Hui"); XIX "Avere piena comprensione della vita" ("Il Traghetto", "Il vecchio nuotatore", Il falegname Quin").
 - (3) Lee H. Yearly "Skepticism, relativism and ethics in the Zhuangzi", citato da Louis Swaim nella sua prefazione a Fu Zhongwen "Mastering Yang style Taijiquan"
 - (4) Ray Grigg "Il Tao e lo Zen" Edizioni Armenia - "La spontaneità"
 - (5) Chen Wei-Ming "T'ai Chi Ch'uan Ta Wen - Questions and Answers on T'ai Chi Ch'uan" - "Relation of Tai Chi to meditation".
 - (6) Ian Cameron "Spirit within Tai Chi Chuan" disponibile sul sito della "Tai Chi Union for Great Britain" (<http://www.taichiunion.com/articles/spirit-within-tai-chi-chuan/>)
 - (7) Cheng Man Ch'ing "Cheng Tzu's Thirteen Treatises on Tai Chi Ch'uan" (disponibile anche in una traduzione in italiano, "I tredici saggi") - Treatise Four "Changing the Temperament".
 - (8) Cheng Man-ch'ing "Master of five excellences"- testi scelti e tradotti da Mark Hennessy - "The art of calligraphy - Undivided, unadorned spontaneity"
-