



ASSOCIAZIONE ITALIANA CHENG MAN CH'ING
www.centrotaichichuan.it
email: info@centrotaichichuan.it

NEWSLETTER 4/2017 del 15 aprile

- ✓ **3° Workshop di primavera - 2017**
- ✓ **Il Tai Chi Chuan e la natura**
- ✓ **Storia del nome "Tai Chi Chuan"**

per ricevere le newsletter è necessario registrarsi sulla home page del sito www.centrotaichichuan.it; per non riceverle più rispondere con il messaggio "cancellami"

TERZO WORKSHOP DI PRIMAVERA - 7 MAGGIO 2017

Domenica 7 maggio, presso SPAZIO66, Via Ariberto 3 Milano, Laura Brandimarti terrà il terzo dei suoi "workshop di primavera" dedicato ad una introduzione allo "spingi con le mani". Questo esercizio a due è fondamentale per una pratica corretta del Tai Chi Chuan anche se non si ha interesse per le applicazioni marziali. Informazioni ulteriori ed indicazioni sulle modalità di iscrizione sono disponibili nella pagina "Notizie" del sito www.centrotaichichuan.it. Si prega chi è interessato a partecipare al workshop di iscriversi il più sollecitamente possibile.



L'obiettivo del workshop è quello di indicare e fare applicare progressivamente i principi fondamentali del Tai Chi Chuan che regolano lo "spingi con le mani" e non trovano compiuta applicazione nella "forma a mani nude", di mostrare le strette relazioni tra questi due esercizi, di indicare i vantaggi che ne possono derivare anche per la nostra vita quotidiana, ed infine di fare esercitare i partecipanti se vorranno nel tipo più semplice di "spingi con le mani" che non determina alcun rischio fisico significativo (il "Tui Shou" a piedi fissi).

IL TAI CHI CHUAN ED IL MONDO DELLA NATURA

Nella civiltà cinese dei tempi andati, che aveva un orientamento "continentale" ed era basata essenzialmente sull'agricoltura, il riferimento al mondo della natura era molto frequente e diretto. Anche le arti marziali "esterne" di Shaolin seguivano questo orientamento, e in molti casi si giovavano di comportamenti tipici di vari animali per identificare sia specifiche posture sia veri e propri "stili", come quelli della mantide, della tigre, del serpente.

Il Tai Chi Chuan nacque dall'applicazione alle arti marziali "esterne" dei principi del pensiero Taoista e della Medicina Tradizionale Cinese. Delle arti di Shaolin conservò tecniche marziali di base ed il riferimento ai nomi di animali per alcune sue posizioni, ma sin dagli inizi il suo collegamento al mondo della natura fu ancor più accentuato, tanto da farlo diventare la sua prima ragione di essere ed il suo principale connotato.

L'impronta principale fu data dal primo pensiero Taoista - il cosiddetto "Taoismo filosofico" - che ci è pervenuto con i testi attribuiti a suoi primi maestri che risalgono al IV secolo a. C. ^(1, 2). I principi di questa scuola di pensiero direttamente collegati all'argomento di questa nota sono i seguenti.

- ✓ In accordo ad una armonia universale il comportamento delle creature viventi “poste tra la terra e il cielo” deve corrispondere a quello del macrocosmo costituito dai corpi celesti. La vita quotidiana deve conformarsi al modo con cui è organizzato l’universo, le cui caratteristiche più direttamente osservabili sono la “circolarità” - giorno e notte si susseguono ciclicamente così come le quattro stagioni - e l’equilibrio dinamico ma graduale e senza contrasti tra le due polarità, yin e yang, che ne determinano i cambiamenti. Il modello “Tai Chi” nasce da questo riferimento ⁽³⁾.
- ✓ Come insegna il “Libro dei Mutamenti” (“I Ching”) anche la realtà con cui ci confrontiamo nella nostra vita quotidiana è mutevole. L’esperienza indica che i suoi continui mutamenti sono ciclici e che ad un periodo di crescita segue costantemente uno di decrescita. “Una bufera di vento non dura tutta una mattina, ed una pioggia intensa non dura tutto il giorno” (Laotzu, 23).
- ✓ L’esistenza di ogni entità - in particolare dell’essere umano - si realizza tramite le **relazioni** con le altre entità con cui interagisce. Un albero giovane piega tutto se stesso per rispondere ad un grande vento, un vecchio e rigido albero si oppone ad esso e può averne dei danni in alcuni suoi rami o esserne sradicato. Per questa ragione è necessario considerare nel loro insieme e non separatamente l’una dall’altra le diverse componenti della realtà che intendiamo comprendere ed almeno in parte controllare per i nostri fini. “La grande intelligenza abbraccia, la piccola discrimina” (Chuang Tzu -2 “Sull’uguaglianza di tutte le cose”).
- ✓ Le relazioni più efficaci sono quelle che seguono le leggi della parte vitale e persistente della natura, in particolare un comportamento unitario ed integrato di tutte le parti di cui si è composti, la disponibilità ai cambiamenti e la cedevolezza per eliminare sprechi di risorse in inutili e pericolosi contrasti ⁽⁴⁾. “In questo modo il morbido (debole) può vincere il duro (forte), nessuno al mondo lo ignora, ma nessuno sa metterlo in pratica” (Laotzu, 78). Per questa via si giunge anche a tranquillità e spontaneità di comportamenti. Queste considerazioni portarono alla definizione di un principio taoista molto noto, il “wu wei”, letteralmente “non agire”, che ha il significato di non opporsi ai cambiamenti che non possiamo controllare e di intervenire attivamente quando la loro evoluzione ci porta in una posizione di vantaggio.

Una delle immagini offerte dalla natura e favorite dal pensiero taoista è l’acqua. “La bontà suprema è come l’acqua. La bontà dell’acqua consiste nel fatto che essa reca de benefici ai diecimila esseri senza lottare” (Laotzu, 8). “Niente al mondo è più molle e debole dell’acqua, ma nell’avventarsi contro ciò che duro e forte nulla può superarla” (Laotzu, 43). Alla sua “debolezza”, che ne determina la cedevolezza e la capacità di adattamento, corrisponde una forza intrinseca che le permette alla lunga di vincere tutti gli ostacoli che si frappongono al suo percorso.

La possibilità di seguire questi insegnamenti dipende da noi. Una prima condizione è quella di cercare di liberarsi da ogni rigidità. “Quando nasce, l’uomo è tenero e cedevole, quando muore è duro e rigido. I diecimila esseri, piante ed alberi, durante la vita sono teneri e cedevoli, quando muoiono, sono secchi ed appassiti. Poiché ciò che è duro e rigido è servo della morte; ciò che è tenero e debole è servo della vita” (Laotzu, 76).

Le rigidità di cui dobbiamo liberarci per avere dei comportamenti “naturalisti” sono anche mentali. I nostri nemici sono l’ansia di ottenere i risultati che vogliamo raggiungere ed ogni altro pensiero che influenzi o comunque limiti la capacità di avere una piena consapevolezza della realtà con cui la nostra mente deve interagire, incluso il nostro stesso corpo, non permettendoci di agire con spontaneità e naturalezza. “L’uomo perfetto non ha io” (Chuangtzu - 1 “Libertà Naturale”).

L’insieme di questi principi costituisce il fondamento della Medicina Tradizionale Cinese (vedi riquadro).

Infine, secondo il pensiero taoista il ritorno ad una vita semplice e naturale richiede anche di difendersi dagli schemi mentali artificiosi, dalle regole e dai pregiudizi indotti dalla cosiddetta “cultura”. “Quando la intelligenza e la conoscenza si mostrano, c’è una grande cultura artificiosa” (Laotzu, 18).

Questo richiamo ad una naturalezza semplice ed innocente insieme alla rilevanza data alla mancanza di rigidità portarono i primi pensatori taoisti a scegliere come modello il comportamento di un lattante, che vive con immediatezza ogni momento, non ha interesse ad essere diverso da quello che è, e non ha un ego prepotente che lo separi dalle cose che gli stanno intorno. “Riuscite a tornare allo stato della prima infanzia? ... Per tutto il giorno stringe le mani senza fare sforzi, perché partecipa della energia primigenia ... Cammina senza sapere dove va e se ne sta tranquillo senza sapere quello che fa. Si piega a tutte le cose e ne segue le fluttuazioni. Ecco le regole per prendersi cura della propria vita” (Chuangtzu, 23 “Geng-Sang Chu”).

Il messaggio dei primi pensatori taoisti era principalmente rivolto a chi governava, in un’epoca in cui vari stati regionali combattevano tra loro per estendere il loro potere a tutta la Cina. In questo stesso periodo che durò circa due secoli (dal 453 al 221 a. C.) e che fu detto il “Periodo degli Stati Combattenti” si svilupparono varie scuole di pensiero che gli valsero anche il nome di “Periodo delle Cento Scuole” (in realtà non furono più di sette). A causa però dell’individualismo a cui portava ed alla assenza di regole collettive che raccomandava, i suoi testi non furono mai se non per un brevissimo periodo inclusi tra la letteratura riconosciuta dalle autorità governative, di cui facevano invece parte i testi del confucianesimo che dava un ruolo

IL TAOISMO E LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Le relazioni tra Taoismo - che aveva come obiettivo non soltanto la serenità della vita ma anche la longevità - e Medicina Tradizionale Cinese sono varie ed a diversi livelli. A noi interessano quelle che riguardano i loro principi informativi.

Il principale elemento logico comune è l’enfasi sulle relazioni tra entità diverse a scapito dell’attenzione su ciascuna di esse considerata singolarmente. Così la medicina tradizionale considera unitariamente le nostre facoltà spirituali e mentali e le varie parti del corpo che collaborano alla nostra vitalità, ponendole tutte in relazione tra loro. Ne deriva una disciplina che ai giorni nostri è chiamata “olistica” (dal greco ὅλος, cioè “totalità”, “globalità”). Come si dice, “cura il malato e non la malattia”.

Nel “chi kung” terapeutico, legato strettamente al pensiero taoista il ruolo principale è dato al soffio vitale “ch’i” (“L’Uno” che genera tutto” - Laotzu, 42) ⁽⁵⁾ ed al ruolo di tecniche particolari di respirazione profonda che ne intensificano e bilanciano la circolazione negli esseri umani (“L’uomo saggio respira dai talloni” - Chuangtzu).

Fra le tecniche va ricordato il legame tra il tardo taoismo che ricercava l’immortalità con l’alchimia e le cure con le erbe della medicina tradizionale.

centrale all'uomo e non alla natura, e basava il suo insegnamento sullo studio e sul rispetto delle regole e dei riti. Verosimilmente per questo stesso motivo Cheng Man Ching, a chi gli chiedeva dei suoi orientamenti filosofici, rispondeva di essere per il 60 % confuciano, per il 30% taoista e per il 10% buddhista.

Di grande rilevanza fu invece il contributo di idee e di tecniche dato dal Taoismo allo sviluppo della Medicina Tradizionale Cinese, i cui elementi che fanno diretto riferimento ai suoi principi di base sono stati progressivamente ritrovati anche dalla medicina occidentale.

Inoltre, buona parte delle idee del pensiero Taoista, espresse dal testo "L'Arte della Guerra" di Sun Tzu, di circa due secoli precedente ai testi citati in questa nota, hanno avuto grande successo anche in Occidente come insegnamento di strategia applicabile non soltanto alle operazioni militari, ma anche alla condotta degli affari e ad altri settori delle attività umane.

Per quanto riguarda il Tai Chi Chuan, arte marziale di grande diffusione, è immediato riconoscere che è una applicazione diretta del richiamo alla natura indicato da primo Taoismo, in buona parte ulteriormente sviluppato dal Chi Kung "terapeutico": l'integrazione della mente e del corpo, la eliminazione di ansie e di rigidità mentali e fisiche, la respirazione profonda e la circolazione bilanciata dell'energia vitale "ch'i", il "dimenticare se stessi" e l'aver relazioni armoniche e simbiotiche con il proprio avversario, i cambiamenti continui e ciclici, la flessibilità e la cedevolezza ne sono esempi evidenti. La serenità e la tranquillità mentale che derivano dal sentirsi parte di una realtà universale, in pace con sé stessi e con il mondo, danno a questa arte marziale anche un aspetto di esperienza spirituale che può essere di grande interesse. Il Tai Chi Chuan ed il Chi Kung contribuiscono a provare i benefici per la salute che possono derivare da questi fattori e per questa ragione la loro diffusione è crescente anche nel mondo occidentale.

Sembra proprio che il ritorno alle leggi della natura indicato dal Taoismo sia di particolare efficacia in molte situazioni in cui è rilevante un manifesto o potenziale conflitto: tra eserciti, tra concorrenti nel mercato, tra leader politici, nelle interazioni personali di varia specie, tra mente e corpo, e nell'ambito del nostro stesso organismo.

Riferimenti

1. Lao Tzu - Tao Te Ching (Il Libro della Via e della Virtù) traduzione di J.J.L. Duyvendak - Adelphi Edizioni
2. Zhuang-zi (Chuang-tzu) - Adelphi Edizioni
3. Ass. It. Cheng Man Ching ["Una introduzione al Tai Chi Chuan"](#) richiamabile anche dalla pagina "Il Tai Chi Chuan" del sito www.centrotaichichuan.it
4. Love Wisdom Teachings "The Tao and the Nature - [Harmonious Action within the Tao as our Aesthetic Environment](#)
5. Stanford Encyclopedia of Philosophy ["LAO ZI"](#)

La storia del nome "Tai Chi Chuan"

Il Tai Chi Chuan, è stato per lungo tempo chiamato con nomi diversi: "lunga boxe", "boxe morbida", "boxe delle tredici posizioni". La prima persona ad associare in modo esplicito a

questa nuova arte marziale il termine “Tai Chi” sembra sia stata uno studioso, Ong Tong He, che, dopo aver assistito alla corte imperiale intorno al 1850 ad una dimostrazione di Yang Lu-chan (1799 - 1872) che la aveva imparata dalla famiglia Chen, scrisse il seguente commento (Rif. 2):

“Mani che applicano il Tai Chi squassano il mondo intero, una persona dotata di grande abilità può sconfiggere un gruppo di eroici combattenti”

Veniva così portato in evidenza il profondo legame all’antica cultura cinese di questa arte marziale, probabilmente trascurato di fatto a causa degli incroci dai quali era nata e degli ambienti nei quali era cresciuta.

Negli anni successivi alle prime dimostrazioni “pubbliche” di Tai Chi Chuan un richiamo al principio “Tai Chi” fu indicato da esponenti della famiglia Wu, in particolare da Wu Yuhsiang (1812 - 1880), che studiò Tai Chi Chuan sia con Yang Lu-chan sia con la famiglia Chen, e da suo nipote Li I-yu (1832-1892), di livello culturale significativamente più alto di quello della media dei praticanti di arti marziali. Da questa famiglia provengono i principali “testi classici” del Tai Chi Chuan, in parte dichiarati come loro scritti ed in parte attribuiti, probabilmente con qualche disinvoltura, a esponenti leggendari delle arti marziali “Interne”. In uno di questi testi, il “Tai Chi Chuan Lun”, attribuito a Wang Tsung Yueh (1735 - 1796) e trovato “per caso” in una bottega del sale, è riportata una espressione che per prima compare in una forma diversa ma concettualmente equivalente nei “Commenti” a “I Ching” o “Libro dei Mutamenti”:

*“Tai Chi proviene dal Wu Chi (lo stato in cui nulla può essere distinto)
ed è la madre di Yin e di Yang”*

Una prima versione stampata di questi testi fu però pubblicata soltanto nella prima metà del secolo scorso. L’impiego del termine “Tai Chi” per fare riferimento ad un’arte marziale restò infatti confinata a lungo entro l’ambito di piccoli gruppi. Un imperatore della dinastia Qing nel diciassettesimo secolo aveva coniato per se stesso l’appellativo di “Imperatore Tai Chi” ed aveva così stabilito una esclusiva che sarebbe stato molto pericoloso violare (Rif. 3). Di fatto soltanto anni dopo la rivoluzione cinese del 1911 iniziarono progressivamente ad essere pubblicati testi che riportavano il nome “Tai Chi Chuan”.

Riferimenti

1. *Peter Lim Tian Tek - Taijiquan History and development The origin theories*
2. *Wikipedia.org (edizione in inglese) "Tai Chi"*
3. *Henning, Stanley. "Ignorance, Legend and Taijiquan". *Journal of the Chen Style Taijiquan Research Association of Hawaii (1994) Vol. 2, Num. 3**