



ASSOCIAZIONE ITALIANA CHENG MAN CH'ING

www.centrotaichichuan.it

email: info@centrotaichichuan.it

NEWSLETTER 02/2018 – 10 maggio

- ✓ **Workshop di Laura Brandimarti**
- ✓ **Taiji Quan e facoltà mentali: tradizione e scienza di oggi**

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

WORKSHOP DI LAURA BRANDIMARTI

Domenica 20 maggio Laura Brandimarti terrà un workshop di approfondimenti e correzioni sulla forma a mani nude di Cheng Man Ching, che si svolgerà presso il centro "Spazio66" in via Ariberto 3 Milano con il seguente orario: 9.30 - 12.30, 14.00 - 17.30. All'inizio della sessione pomeridiana sarà tenuta una breve conversazione su "Il modello Taiji e le sue applicazioni". Il costo di partecipazione è 70 euro. Il numero massimo di partecipanti è 12.

Per iscriversi al workshop è necessario inviare una e-mail a info@centrotaichichuan.it entro il 16 maggio precisando nome e cognome.

TAIJI QUAN E FACOLTÀ MENTALI: TRADIZIONE E SCIENZA DI OGGI

Il Taiji Quan è una disciplina che ha obiettivi molto ambiziosi per quanto riguarda sia la sua efficacia marziale - insegnare al debole, non dotato di grande forza muscolare, come poter vincere il forte - sia i benefici per la salute che possono derivare dalla sua pratica. Per raggiungerli, essa affida un ruolo fondamentale alle facoltà mentali di ordine superiore, come il pensiero, la volontà, la concentrazione, la memoria. Un intenso impiego di queste facoltà è necessario per applicare compiutamente i concetti guida che contraddistinguono il Taiji Quan e che sono nati circa ventiquattro secoli fa con il primo pensiero Taoista, primariamente il modello "Taiji" ed il principio "wu wei" o "di non opposizione" che ne consegue ^[1]. Lo scopo di questa nota è quello di chiarire le principali di queste interdipendenze, verificandole anche alla luce di modelli di riferimento adottati dalla psicologia contemporanea.

I richiami espliciti al ruolo fondamentale delle facoltà mentali che si ritrovano nella tradizione del Taiji Quan e nei suoi "testi classici" fanno riferimento alla Medicina Tradizionale Cinese che identifica cinque diverse forme di energie mentali, ciascuna delle quali è associata a un "organo" del corpo: "shen" o spirito al cuore, "yi" o intento della mente alla milza, "zhi" o volontà di realizzare le proprie intenzioni ai reni, "po" o sensibilità del corpo ai polmoni e "hun" o anima non mortale al fegato ^[2, 3, 4]. Il termine "shen" è impiegato anche per fare riferimento all'insieme di queste cinque energie. Ad altri cinque "organi" (lo stomaco, il grosso intestino, l'intestino tenue, la vescica, la vescicola biliare, il meridiano detto "triplice riscaldatore" che regola il metabolismo) è invece assegnato il compito di "separare il chiaro dal torbido, cioè di assimilare le essenze e di evacuare i materiali inutilizzabili".

La principale delle energie mentali, considerata il loro “imperatore” poiché tramite il cuore determina e governa tutte le altre, è lo “shen”, o “spirito”. Questa energia porta ad avere apertura ed acutezza della mente, e si può sviluppare appieno soltanto se si raggiunge uno stato di profonda calma interiore ricercando l’unità con la realtà intorno a noi ed abbandonando tensioni dovute ai nostri desideri ed alle nostre passioni. La eliminazione dalla nostra mente dei pensieri che solitamente la ingombrano e la oscurano - ricordi del passato, paure e aggressività, pregiudizi, ansie di ottenere i risultati voluti - ci permette di ottenere in ogni momento una piena consapevolezza della realtà con cui siamo in relazione e di agire spontaneamente in accordo alla sua natura. Riusciamo così ad ottenere la maggiore efficacia possibile dei nostri comportamenti. Questo principio si ritrova in varie espressioni della antica cultura cinese, come alcuni dei racconti riportati in “Zhuangzi”, antico testo taoista - ad esempio quello del vecchio nuotatore che riesce ad attraversare serenamente e senza danni i gorgi tumultuosi di una temibile cascata - e l’apologo delle “dieci icone del bue” che inizia raccontando di un pastore che riesce a ritrovare il suo bue ed a prenderne il controllo dopo essersi liberato dai pensieri che glielo avevano fatto smarrire.

La rimozione di oscurità e di vincoli dalla nostra mente, al di là delle considerazioni sulle sue finalità pratiche, tipiche della cultura cinese, può essere anche intesa come un avvicinamento alla nostra vera essenza e come un nostro ricongiungimento spirituale ed empatico, “illuminato”, con la realtà di cui facciamo parte. Questa interpretazione “metafisica” si ritrova in varie forme di meditazione provenienti dalla tradizione buddhista dell’India e di altri paesi dell’Estremo Oriente.

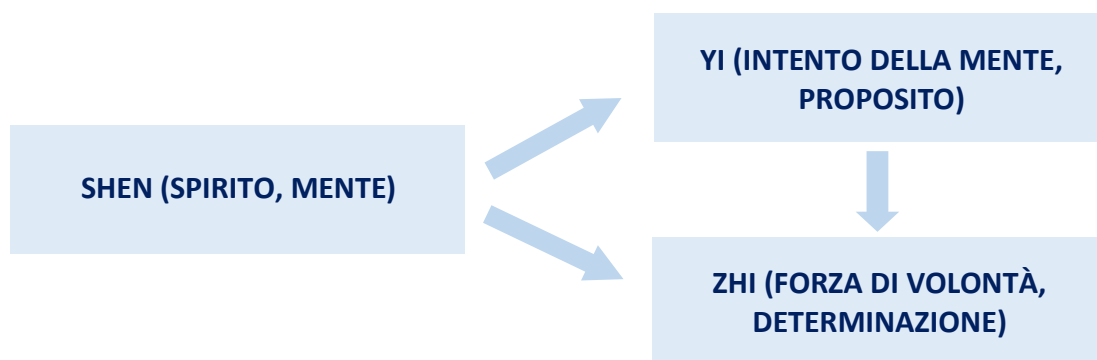
Lo “shen” è associato al fuoco ed è immaginato risiedere nel cuore e non nel cervello, a somiglianza di quanto nella nostra cultura popolare avviene per il coraggio ed i sentimenti. Per la sua rilevanza fa parte dei “tre tesori” identificati dalla medicina tradizionale cinese, insieme all’essenza corporea vitale “jing” ed all’energia interna “qi”. La sua intensità è resa visibile dalla vivacità dello sguardo, del linguaggio e dei gesti e da una “luminosa salute”.

Nel Taiji Quan è essenziale ottenere le capacità corrispondenti allo “shen”. Se ci riusciamo, lo stato di profonda calma interiore e la piena consapevolezza in ogni istante del proprio corpo e dei comportamenti dell’avversario, senza le ansie, ostilità o disattenzioni che normalmente ottundono la nostra capacità di percezione, ci permettono di controllare con la massima prontezza i cambiamenti che ci riguardano. Il predominio del nostro ego, che ci è abituale, è sostituito nei nostri comportamenti dalla ricerca di relazioni positive ed armoniche con l’avversario, condizione necessaria per riuscire spontaneamente ed in ogni momento con l’intervento di altre energie mentali a cedere ai suoi attacchi, senza contrastarlo, per poi intervenire attivamente quando egli è in condizioni di inferiorità, applicazione evidente del principio taoista del non fare opposizione (“wu wei”), che è il concetto guida del Taiji Quan inteso come arte marziale. La fluidità e la circolarità dei movimenti apprese con l’addestramento nella “forma” rendono possibile applicare in ogni momento questo principio. L’applicazione marziale più semplice e praticabile da tutti - lo “spingi con le mani” - risulta essere così un modo di apprendere per via pratica antichi principi relativi alle nostre relazioni con il mondo intorno a noi.

Come si vedrà più avanti, la nostra cultura dà a questi principi un crescente valore, anche per la cura di disturbi psichici e comportamentali.

L'attivazione volontaria dello "shen", insieme alla eliminazione di rigidità delle articolazioni e di tensioni muscolari non necessarie per mantenere una postura corretta, fa perciò parte della preparazione a tutti gli esercizi di Taiji Quan. Di aiuto è una respirazione profonda e quieta che di per sé induce alla calma ed alla concentrazione. Nel Taiji Quan, che non fa affidamento sulla aggressività e sulla robustezza del corpo, lo stato risultante dalla combinazione di queste condizioni è un fattore critico di successo ed è indicato con il termine "**song**" che può essere tradotto come "relax vigile e attivo".

Le altre energie mentali che hanno una particolare influenza sulla pratica del Taiji Quan sono "Yi" e "Zhi", in relazione tra loro e con lo shen come è indicato in figura.



Lo "**Yi**", "**intento della mente**" o "**proposito**", associato alla milza, è responsabile della ideazione e della concentrazione e porta con sé capacità di pensiero e di decisione, immaginazione, abilità nel comandare i flussi di energia interna "qi" che a loro volta determinano i movimenti delle parti del corpo. Un suo livello insufficiente causa indecisione, mancanza di concentrazione, lentezza. Questi effetti negativi corrispondono ad uno stato d'animo "caratterizzato da malinconia, insoddisfazione, noia e fastidio di tutto, senza una ragione precisa che lo provochi", che in inglese è chiamato "spleen", termine che deriva dal vocabolo greco che indica la milza ("splen") [5], a testimonianza delle comuni radici della medicina tradizionale cinese e dell'antica medicina occidentale.

Il Taiji Quan richiede un elevato livello di questa energia mentale. È necessario che i movimenti di tutte le parti del corpo siano attivati e controllati dalla mente in accordo a regole di esecuzione molto precise, evitando che nessuna di esse si muova in modo incontrollato. Il controllo mentale deve inoltre far sì che essi siano eseguiti nel modo più naturale e fluido possibile, anche se all'occorrenza con estrema velocità, evitando tensioni muscolari locali che ostacolerebbero la circolazione dei fluidi vitali e la trasmissione della forza elastica all'interno del corpo. Per questo è necessario che i movimenti del corpo siano attivati da una zona centrale dell'addome, intorno a un punto che la medicina tradizionale indica con il nome di "tan tien inferiore", senza che nessuna delle sue parti si muova indipendentemente dalle altre. Nelle applicazioni la decisione di eseguire una specifica azione deve essere pronta e portata a compimento mantenendo il contatto con l'avversario e cedendo ai suoi attacchi.

Queste sostanziali modifiche dei nostri comportamenti divenuti abituali con l'avanzare dell'età richiedono un forte e continuo "proposito" e l'intervento del pensiero per la comprensione delle ragioni che le giustificano. Infine, l'immaginazione può avere un ruolo importante nell'esecuzione della "forma".

L'intervento di "yi" sarebbe inconcludente se ad esso non si accompagnasse quello dell'energia "**Zhi**", o **forza di volontà, determinazione**. Per realizzare un "proposito" è necessario perseguirlo con continuità, senza mai cedere allo scoraggiamento e senza deviare dai suoi obiettivi, con un impegno tanto più intenso quanto più difficile esso è da portare a compimento. Anche se il Taiji Quan porta a benefici già dopo qualche mese, raggiungere il livello di apprendimento necessario per trarne i maggiori benefici per la salute psico-fisica oppure per ottenere una significativa abilità nelle applicazioni marziali, se questo è l'obiettivo, richiede una pratica frequente e molto estesa nel tempo. All'energia "zhi" è anche associata la memoria, che nel Taiji Quan gioca un ruolo fondamentale. Le regole di esecuzione dei movimenti delle parti del corpo sono infatti assai minuziose e debbono essere seguite con precisione: la loro memorizzazione deve giungere al livello necessario per rendere istintiva la loro applicazione.

Queste sono le facoltà mentali identificate dalla Medicina Tradizionale Cinese che sono esplicitamente indicate nella tradizione del Taiji Quan. Il richiamo allo "shen", allo "yi" ed al cuore, organo che secondo questa medicina governa le energie mentali, è esplicito nei testi classici. In particolare:

Wu Yu-hsiang - Approfondimenti sulle tredici posizioni: *"prima nella mente, poi nel corpo"; "quando lo shen (spirito) è attivato, non vi sono errori di pesantezza e stagnazione"; "in tutto il corpo, lo yi (intento della mente) si affida allo shen (spirito)";*

Chen San-feng (attribuzione) - Il libro del Tai Chi Chuan: *"tutto è Yi (intento della mente)";*

Li Y-yu - Il segreto dei cinque caratteri: *"lo spirito deve essere concentrato nella mente (il cuore) e nell'addome (organo da cui debbono essere comandati i movimenti del corpo)";*

Il richiamo alla tenacia ed alla perseveranza associate all'energia mentale "zhi" si ritrova nelle parole di tutti i Grandi Maestri.

Riteniamo che il modello tradizionale con le semplificazioni adottate in questa nota possa essere utile a chi pratica Taiji Quan e che prenderne conoscenza non sia una complicazione eccessiva. È tuttavia legittimo chiedersi quanto esso sia stato confermato dai progressi della scienza di matrice occidentale.

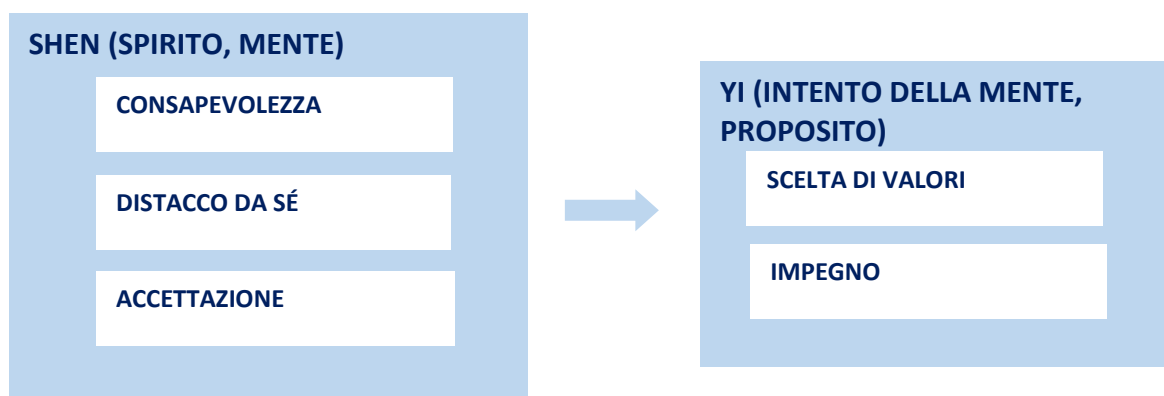
A partire dal secolo scorso le scienze mediche e comportamentali hanno dato crescente attenzione sia alle funzioni superiori del cervello di cui si ha coscienza - le sensazioni, il pensiero, l'intuizione, la ragione, la memoria, la volontà, funzioni che con tecniche di neuroimaging si è visto essere in gran parte attivate dalla corteccia cerebrale - sia agli istinti ed all'inconscio. Ai fini di questa nota, sono di interesse quelli tra i numerosi programmi di ricerca e di cura per la cura di disturbi psichici e comportamentali che sono stati sviluppati negli ultimi decenni sulla base delle tecniche di meditazione del Buddhismo e dello Zen, dandone una interpretazione priva di orientamenti religiosi e vicina al pragmatismo del Taoismo cinese cui si è fatto riferimento nella prima parte di questa nota.

Tra questi programmi uno di particolare importanza è stato sviluppato da **Jon Kabat-Zinn** nel 1979 presso il Medical Center della University of Massachusetts. Lo sviluppo di questo programma fu incentrato sul concetto di **“mindfulness”**, definita come capacità di “prestare attenzione, ma in un modo particolare: a) con intenzione, b) al momento presente, c) in modo non giudicante” [6], il cui raggiungimento può contribuire a gestire o a risolvere cause di sofferenze psichiche. Secondo un'altra definizione, “mindfulness” è “consapevolezza volontariamente rivolta alla propria esperienza nel momento presente - qui ed adesso - senza chiusure e con disponibilità ed interesse” [7]. Queste definizioni richiamano alla mente i risultati che nel modello della Medicina Tradizionale Cinese sono ottenuti con l'intervento congiunto delle energie mentali “shen” e “yi” che hanno un ruolo fondamentale nella pratica del Taiji Quan.

Nel tempo sono stati sviluppati vari metodi di cura basati sullo stesso principi, il più diffuso dei quali sembra essere quello chiamato “Acceptance Commitment Therapy” o ACT [7, 8]. Per comprendere meglio i concetti alla base di questi metodi e per verificare in qualche dettaglio le loro analogie con il modello della Medicina Tradizionale Cinese prima descritto, e di conseguenza con il Taiji Quan, è opportuno considerare i processi che ne fanno parte. Nel caso di ACT essi sono i seguenti [9].

1. **Consapevolezza** (“awareness”). Conoscenza approfondita della esperienza in corso nel momento presente e dei suoi mutamenti, non influenzata da giudizi preesistenti, sentimenti di ostilità, paure. Richiede attenzione e provvede le informazioni necessarie per prendere decisioni sui propri comportamenti.
2. **Accettazione** (“acceptance”). Relazione positiva, non difensiva o ostile, con le proprie esperienze.
3. **Distacco da sé**. Osservazione di sé stessi (“self-as-a-context”) e dei propri pensieri (“defusion”) come elementi di una realtà che ci è esterna.
4. **Scelta di valori** (“values”). Assunzione di obiettivi a lungo termine, identificazione di quello che si vorrebbe essere. Crea motivazione e fornisce guida.
5. **Impegno** (“committed action”). Decisioni di eseguire azioni specifiche per perseguire i valori adottati.

La corrispondenza tra questi processi e le energie mentali “shen” e “yi” definite dalla Medicina Tradizionale Cinese e fondamento del Taiji Quan è indicata nella figura seguente.



Medicina Tradizionale Cinese e processi ACT (Acceptance Commitment Therapy)

Questa corrispondenza ed i buoni esiti dei programmi basati sulla “mindfulness” danno conferma del benefico effetto che una pratica corretta ed intensa del Taiji Quan, che ci abitua a ricercare calma interiore ed una consapevolezza positiva del nostro corpo e della realtà con cui interagiamo, può avere sulla nostra capacità di gestire le affezioni mentali più o meno gravi e gli stress in cui abitualmente incorriamo nella nostra vita quotidiana. Più in generale si può parlare di aiuto ad un nostro inserimento armonico ed efficace nella realtà di cui facciamo parte. L’inclusione nella pratica del Taiji Quan di esercizi marziali fisicamente non molto impegnativi come lo “spingi con le mani” insegna a mantenere la “mindfulness” anche nelle reazioni interpersonali ed a renderle particolarmente efficaci.

Non sono poi da trascurare gli effetti positivi che la pratica di discipline come il Taiji Quan basate sui principi della meditazione può avere anche sulla nostra salute fisica, come è stato dimostrato da vari studi scientifici, ed in particolare dal programma di ricerca “Relaxation Response” sviluppato da Hebert Benson negli USA, inizialmente nell’ambito della Medical School della Harvard University. Conclusioni analoghe sono state raggiunte da un programma di ricerca, condotto da varie Università e coordinato dal prof. Luciano Bernardi dell’Università di Pavia, che ha studiato le conseguenze sul nostro organismo delle pratiche del rosario canonico e del mantra yoga (va notato che la pratica del rosario fu portata in Europa dai Crociati, che la impararono dagli Arabi, i quali a loro volta l’avevano appresa dai monaci tibetani e dai maestri di yoga indiani).

Il Taiji Quan infine fornisce ancor più di altre discipline sportive varie occasioni di introspezione che possono portare ad importanti spunti di miglioramento dei nostri comportamenti. Una testimonianza a questo riguardo che ci sembra particolarmente interessante, anche perché fa riferimento al controverso ruolo delle competizioni nella pratica del Taiji Quan, è stata data in passato da una nostra socia come contributo a queste newsletter ^[10].

-
1. Associazione Italiana Cheng Man Ching “[Una introduzione al Taiji Quan](#)” accessibile dalla pagina “Il Tai Chi Chuan” del sito www.centrotaichichuan.it.
 2. Elisabeth Reninger “[Introduction to the five shen of the Chinese Medicine](#)”
 3. Elisabeth Rochat de la Vallée “[La nozione di "spiriti" nei grandi testi della Medicina Cinese](#)”
 4. Alba “[Lo shen nella MTC](#)”
 5. “Spleen” da Enciclopedia Treccani
 6. Associazione Italiana per la Mindfulness - “[Cos'è la mindfulness](#)”
 7. Russel Harris “[Mindfulness without meditation](#)”
 8. ACT - “[Acceptance and Commitment Therapy Training](#)”
 9. Russel Harris “[Acceptance Commitment Therapy - Introductory workshop handout](#)”
 10. Sarah Schewe “Esperienze di gara” da Associazione Italiana Cheng Man Ching “[Effetti del Tai Chi Chuan: testimonianze](#)” accessibile dalla pagina “Il Tai Chi Chuan” del sito www.centrotaichichuan.it