



ASSOCIAZIONE ITALIANA  
CHENG MAN CH'ING  
[www.centrotaichichuan.it](http://www.centrotaichichuan.it)  
email: [info@centrotaichichuan.it](mailto:info@centrotaichichuan.it)

NEWSLETTER 03/2019 – 10 giugno

- ✓ Strategie di integrazione nel Taiji Quan
- ✓ Mao Tze Tung e l'Arte della Guerra
- ✓ Una colpevole omissione

per ricevere le newsletter registrarsi sulla home page del sito [www.centrotaichichuan.it](http://www.centrotaichichuan.it);  
per non riceverle più rispondere con il messaggio "cancellami"

## STRATEGIE DI INTEGRAZIONE NELLA "FORMA" DEL TAIJI QUAN

Questa nota deriva dalla conversazione tenuta nel corso del workshop del 18 maggio di questo anno, dedicato alla "forma a mani nude" di Cheng Man Ching, e la estende per qualche aspetto.

L'apprendimento del Taiji Quan, per la natura stessa di quest'arte, costituita come ogni disciplina sportiva da comportamenti che debbono diventare istintivi, è necessariamente esperienziale e perciò basato sulla pratica. A causa dei numerosi cambiamenti che ci richiede rispetto alle abitudini che abbiamo acquisito nel tempo, è inoltre opportuno che sia guidato in modo progressivo da indicazioni il più possibile semplici e chiare. Tuttavia, un'analisi "teorica" del Taiji Quan può avere un ruolo positivo: indicare "il perché" dei suoi principi, accrescendo così la motivazione di chi deve con varie difficoltà imparare ad applicarli compiutamente, e mostrarne il significato come possibile riferimento per attività di diverso e maggiore rilievo, a livello individuale e di collettività. Poiché il Taiji Quan è una disciplina ricca di significati, di regole e di conseguenze, la sua "teoria" costituisce un argomento di cui si può discutere a lungo, trattando di una grande varietà di temi. Ne deriva un invitante richiamo a scrivere di Taiji Quan, a cui molti non sanno resistere. Per quanto ci riguarda, ecco un esempio di analisi che cerca di adempiere al ruolo prima indicato.

Un illustre sinologo ha scritto che la cultura cinese antica ha come tema dominante la ricerca dell'efficacia dei comportamenti umani [1]. Il Taiji Quan applica il pensiero Taoista, nato nel IV secolo a.C., che a questo riguardo ha una sua particolare ricetta. In primis, riconosce il valore dell'interezza delle "cose" rispetto alla loro frammentazione ed alla separazione delle parti che le compongono (vedi riquadro). Il modello di riferimento per gli esseri umani, volutamente estremo, è quello di un infante: il corpo è unito e flessibile, ricco di flussi di energia che non trovano impedimenti; la mente è intimamente legata al corpo nel vivere il momento presente; entrambi sono pronti a rispondere congiuntamente e spontaneamente ad ogni stimolo [2].

**Dal "Libro della Via e della Virtù" di Laozi**

*(39) Queste cose ci giungono da tempi remoti nella loro interezza:*

*Il cielo ha raggiunto l'unità ed è diventato chiaro*

*La terra ha raggiunto l'unità ed è diventata tranquilla*

.....

*Ciò che ha causato tutto questo è l'unità.*

*Se, grazie ad essa, il cielo non fosse chiaro, si potrebbe temere che si laceri*

*Se, grazie ad essa, la terra non fosse*

*tranquilla, si potrebbe temere che soccomba*

.....

Il pensiero Taoista estende questo principio di "unità" anche alle nostre interazioni con l'ambiente, costituito da entità di vario genere che non sono sotto il nostro controllo: in particolare, elementi

ed energie della natura, persone che ci sono amiche, avversari con comportamenti competitivi. Se queste entità sono delle potenziali risorse, dobbiamo cercare di utilizzarle nel miglior modo possibile; se sono ostili e più forti di noi, è necessario comportarci nel modo più appropriato per non esserne soverchiati. Applicare il “principio di unità” nei loro confronti significa “unirsi” ad esse in armonia, adattandosi cioè alla loro natura ed al loro stato, liberandosi dall’ansia di ottenere dei risultati, e seguendone i cambiamenti senza opporsi frontalmente, in modo da trarne vantaggio quando e come è possibile. Secondo Laozi, flessibilità e cedevolezza sono segni di vitalità e non di

**Dal “Libro della Via e della Virtù” di Laozi**

*(76) Quando nasce, l’uomo è tenero e debole, quando muore è duro e rigido. Piante e alberi durante la loro vita sono teneri e ricchi di linfa; quando muoiono sono secchi ed appassiti. Dunque, ciò che è rigido e non cedevole è servo della morte, ciò che è elastico e cedevole è servo della vita. Un esercito privo di flessibilità non vince mai una battaglia. Un albero che non si piega è facilmente spezzato.*

arrendevolezza (vedi riquadro). In un altro testo fondamentale del pensiero taoista, “Zhuangzbi”, sono indicati esempi di abilità che nascono dall’intenzione di agire in conformità alla natura di ciò con cui si interagisce, evitando ogni forzatura [3]. Le condizioni necessarie perché questi comportamenti si realizzino sono l’attenzione alle “**relazioni**” con le nostre controparti, ignorando il proprio ego, ed un loro continuo “ascolto”, libero da ogni ostacolo e da ogni pregiudizio.

Nella storia del pensiero cinese questo modo di comportarci e di interagire con altre entità è

stato presentato in vari modi: in particolare, con il principio taoista “wu wei” o “principio di non opposizione”, e con il neoconfuciano “equilibrio degli opposti” rappresentato dal modello Taiji. Una sua particolare applicazione è alla base della “Arte della Guerra” di Sunzi, testo che risale al VI secolo a. C., all’incirca due secoli prima della nascita del pensiero Taoista, a cui hanno fatto riferimento anche importanti personaggi del mondo occidentale. Nella vita reale, esso ha trovato molte applicazioni di successo, tra le quali particolarmente clamorose sono state quelle ottenute in operazioni militari [4] (vedi anche più avanti in questa stessa newsletter la nota su Mao Tze Tung).

Il Taiji Quan applica estesamente il “principio di unità” per raggiungere i suoi ambiziosi obiettivi di arte marziale e di pratica per la salute. Un modo di ritrovarne le tracce è quello di identificare le strategie di **integrazione**, intesa come **capacità di utilizzare la cooperazione di entità diverse per ottenere i risultati voluti**, che sono state adottate da questa disciplina. Il termine “integrazione” è di grande attualità ed è rilevante in vari settori delle attività umane, dalle scienze sociali alla progettazione di grandi sistemi.

Limitandosi a considerare la “**forma a mani nude**” un’analisi dei suoi aspetti più evidenti conduce a riconoscere l’applicazione in questo esercizio delle seguenti strategie di integrazione.

**Integrazione delle parti del corpo**

L’effetto da ottenere è l’eliminazione di ogni ostacolo ai flussi di energia di varia natura che in un’arte marziale, ancor più che in ogni altro esercizio fisico, debbono attraversare il corpo con la massima velocità e la minima attenuazione possibili. Le energie da considerare sono i flussi di impulsi nervosi ed i flussi di energia meccanica, che svolgono varie funzioni.

### **Flussi di impulsi nervosi**

- ✓ impulsi che portano sensazioni al cervello e danno informazioni sul corpo e sull'ambiente, determinando la nostra sensibilità agli stimoli interni ed a quelli provenienti dall'esterno;
- ✓ impulsi motori che dal cervello vanno alle parti del corpo per guidarne i comportamenti (nella tradizione del Taiji Quan basata sulla medicina cinese questa funzione è un effetto della circolazione del "qi" o energia interna", che comanda anche la circolazione del sangue e deve essere ciclicamente concentrata in un punto dell'addome chiamato "tan tien inferiore").

### **Flussi di energia meccanica** (realizzati con l'intervento del sistema connettivo):

- ✓ flussi di forza generati dai muscoli addominali per attivare in modo coordinato e senza altri sforzi significativi i movimenti di tutte le parti del corpo;
- ✓ trasferimento della "forza interna" o "forza elastica" ("jiin"), che nel Taiji Quan è ottenuta dalla forza di gravità e sostituisce la forza risultante da contrazioni di fasce muscolari "locali", dalla gamba su cui grava il peso del corpo alla parte del corpo che esercita l'azione marziale;
- ✓ trasferimento dell'energia emessa dall'avversario che non si è riusciti ad evitare neutralizzandone l'attacco, dalla parte del corpo che riceve questa energia al piede di appoggio sul terreno; se ne possono così contenere gli effetti, e, ad alti livelli di abilità, si può aumentare la spinta sul piede di appoggio al momento in cui nasce la "forza interna", traendone vantaggio.

Le condizioni necessarie per rendere agevoli questi flussi riguardano innanzitutto il nostro apparato muscolo-scheletrico. Le parti del corpo che essi incontrano nei loro percorsi debbono essere propriamente allineate senza rigidità delle articolazioni; nelle fasce muscolari non debbono essere presenti tensioni determinate da una postura non corretta, che le obbliga a sostenere parti del corpo, e da altre cause, che costituirebbero degli ostacoli. Per quanto riguarda i movimenti del corpo è necessario che essi siano naturali, non creino cioè sollecitazioni anormali, e che richiedano il minimo sforzo per essere eseguiti; questa condizione si verifica se essi, iniziati dal bacino, sono continui e seguono traiettorie circolari che non includono brusche variazioni di direzione, e se nessuna parte del corpo si muove indipendentemente dalle altre.

Realizzare queste condizioni fa sì che il corpo, governato propriamente dallo "intento della mente" (vedi più avanti), si possa comportare nelle azioni marziali con la massima efficacia, come un insieme di parti solidali tra loro. Esse hanno grande rilevanza anche per la salute: la circolazione del sangue ne è aiutata con benefici effetti anche per le nostre capacità cognitive - il cervello, pur avendo una massa pari al 2-3% di quella totale del corpo, consuma circa il 20% dell'ossigeno trasportato dal sangue - e si eliminano infiammazioni del sistema muscolare ed i dolori che ne derivano, infermità che ci affliggono sempre più frequentemente con il crescere dell'età.

### **Integrazione tra il corpo e le facoltà mentali**

La Medicina Tradizionale Cinese ha sin da tempi assai antichi sostenuto le strette relazioni tra facoltà mentali e corpo. Nella letteratura sul Taiji Quan, che in gran parte ha come riferimento i modelli di questa medicina, alle facoltà mentali è dato un ruolo predominante: i suoi testi classici dicono "prima nella mente e poi nel corpo".

Nel modello della medicina tradizionale, un compito essenziale è affidato allo “**Yi**”, “**intento della mente**”, che è responsabile della ideazione e della concentrazione e porta con sé capacità di decisione e di immaginazione. Un suo livello insufficiente causa mancanza di attenzione, incapacità di decidere, lentezza. Nella “forma a mani nude”, lo “yi” ha il ruolo di attivare i flussi energetici necessari per guidare i movimenti del corpo, con l’alternanza di “aperture” (estensioni del corpo, “risvegli”) e di “chiusure” (raccolta del corpo, “collasso” sul piede di appoggio) richiesta da questo esercizio. I testi classici invitano a concentrare lo “yi” nel “tan tien” situato nell’addome che è la parte del corpo da cui hanno inizio tutti i movimenti del corpo. Nel caso di “forme” che, come quelle dello stile Chen, includono prove di emissione di energia meccanica, la mente deve anche attivare il flusso della “forza interna” o “forza elastica”.

L’intento della mente può comandare spontaneamente e correttamente flussi energetici che seguono schemi predefiniti di comportamento, come le posture di una “forma”, se questi schemi sono stati bene appresi con una pratica frequente ed estesa nel tempo (“gong fu” o “kung fu”).

Questo ruolo dello “yi” può essere svolto con efficacia se il corpo è liberato da ogni rigidità e tensione muscolare. Tuttavia, non soltanto il corpo, ma anche la mente deve essere “vuota”, libera cioè da ansie di ottenere dei risultati, paure, pregiudizi ed altri pensieri. Soltanto così possiamo raggiungere una completa e fedele consapevolezza del nostro stato e della realtà con cui interagiamo, ed agire con decisione e prontezza. Nella medicina tradizionale questo risultato è dovuto all’intervento dello “shen” o “spirito”, associato al cuore e non al cervello.

Nella tradizione del Taiji Quan la attivazione dello “shen”, unita alla mancanza di rigidità e di tensioni muscolari nel corpo, porta al raggiungimento di uno stato chiamato “song” (“relax vigile”) che è a fondamento di questa arte (vedi riquadro). L’appropriatezza di questo comportamento è condivisa anche da altre discipline sportive.

Il principio di vivere con intensità il momento presente, dimenticandosi dei propri interessi, è ben chiaro nel pensiero Taoista - “l’uomo perfetto è senza io” scrive Zhuangzi (cap. 1) - e si ritrova in altre correnti di pensiero nate in paesi dell’Estremo Oriente. Questo principio è presente anche nelle loro tradizioni, ad esempio nell’apologo delle “dieci icone del bue” [6]. Da parte sua la scienza occidentale, soprattutto a

a partire dagli anni ’70 del secolo scorso, ha iniziato ad esplorare le relazioni tra mente e corpo, dando avvio ad una serie di ricerche che vanno dalla neurologia alle scienze cognitive e del comportamento. Nella cosiddetta teoria della “mindfulness” (“consapevolezza”), che è a base di varie terapie di disturbi psichici e comportamentali, ritroviamo definizioni di questa capacità che ci ricordano gli effetti dello intento della mente “yi” e dello spirito “shen”: “abilità di prestare

#### **Cheng Man Ching e il “relax” (“song”) [5]**

*“Io ho studiato Tai Chi Chuan per quasi cinquanta anni. Soltanto pochi anni fa ho iniziato a capire il vero significato di “relax”. Ricordo che il mio Maestro Yang Chen-fu non amava parlare e taceva quasi tutto il giorno a meno che non gli si ponesse una domanda. Tuttavia, durante le lezioni di Tai Chi Chuan ripeteva centinaia di volte la parola “relax” come se volesse riempirne le mie orecchie. Egli diceva che, se non mi avesse ripetuto questa parola, avrei avuto bisogno di tre vite per imparare il Tai Chi Chuan. Adesso, tornando col pensiero indietro nel tempo, credo fermamente che se egli non avesse continuato a ripetermi la parola “relax”, non avrei imparato il Tai Chi Chuan neanche nel tempo di sei vite”.*

attenzione, ma in un modo particolare: a) con intenzione, b) al momento presente, c) in modo non giudicante”; “consapevolezza volontariamente rivolta alla propria esperienza nel momento presente - qui ed adesso - senza chiusure e con disponibilità ed interesse” [7]. Di particolare rilievo per quanto riguarda l’apprendimento del Taiji Quan sono anche gli studi relativi al contributo delle esperienze corporee nell’acquisizione della conoscenza (“embodied cognition”).

Tra i benefici effetti a cui l’unione di mente e di corpo realizzata dalle “forme” di Taiji Quan può direttamente portare, se sono praticate con una certa frequenza, vanno ricordati: a) la riduzione degli stati di ansia; una maggiore efficacia delle nostre relazioni interpersonali; il potenziamento di alcune capacità cognitive, in particolare la memoria; il rinvigimento del corpo dovuto ai ripetuti flussi di stimoli nervosi motori in tutte le sue parti; il potenziamento del controllo del corpo e dei suoi movimenti, e l’aumento di stabilità che ne consegue. Altri effetti diretti sul nostro organismo sono meno visibili, ma sembrano poter essere rilevanti [8].

### **Integrazione con la realtà di cui siamo parte**

Nella “forma” non sono presenti le interazioni con un avversario che in un’arte marziale è la principale controparte con cui fare i conti. Tuttavia, l’obiettivo della integrazione con la realtà intorno a noi si realizza in vari modi, che possono in parte essere aiutati dalla nostra immaginazione.

- ✓ Le relazioni con la “terra”: l’utilizzazione della forza di gravità piegando le gambe per lo sviluppo della forza interna; il peso del corpo periodicamente concentrato su un solo piede, un’ampiezza corretta dei passi e la conservazione dell’equilibrio centrale nella loro esecuzione per ottenere agilità ed equilibrio; il radicamento sul suolo.
- ✓ Le relazioni con l’aria atmosferica: una respirazione addominale, fine e profonda; la percezione della resistenza dell’aria nella esecuzione dei movimenti.
- ✓ Le interazioni con un avversario: la circolarità dei movimenti che elimina tempi morti nella modifica delle loro traiettorie; per i più esperti, l’immaginazione dei comportamenti dell’avversario cui corrispondono le posizioni della “forma”.
- ✓ L’osservazione visiva che deve riguardare tutto l’ambiente che abbiamo di fronte a noi.

### **Integrazione tra i movimenti del corpo e la respirazione**

Nell’insegnamento tradizionale si raccomanda a chi ha raggiunto un certo livello di abilità di coordinare il ciclo di respirazione con i movimenti del corpo. La regola generale è inspirare nelle “aperture” ed espirare nelle “chiusure”. È opportuno che l’applicazione di questa regola, con i suoi complementi e le sue possibili eccezioni, sia praticata con l’aiuto di un insegnante esperto.

### **Riferimenti**

[1] Marcel Granet “Il pensiero cinese”

[2] "[Mbriachi e picciriddi Diu l'aiuta](#)" Newsletter 2/2019 - Associazione Italiana Cheng Man Ching

[3] “Zhuangzi” - “Il perfetto intagliatore”; “Il macellaio abile” Cap.3; “Il vecchio nuotatore” Cap. 29

[4] Wikipedia "[The Art of War](#)"; si veda in particolare la sezione “Application outside military”

[5] "[Relax teacher](#)" Cheng Man Ching citato da Mike Garofalo - vedi anche Cheng Man Ching “Thirteen Treatises” pag. 88, e “Advanced Tai Chi Form Instructions” pag.11

[6] "[Le dieci icone del bue](#)" - da Archivio Newsletter della Associazione Italiana Cheng Man Ching

[7] "[Taiji Quan e facoltà mentali](#)" – Newsletter 2/2018 della Associazione Italiana Cheng Man Ching

[8] "[Tai Chi Chuan e ricerca medica](#)" da [www.centrotaichichuan.it](http://www.centrotaichichuan.it) pag. "Approfondimenti"

## **MAO TZE-TUNG (MAO TZE-DONG) E L'ARTE DELLA GUERRA**

Mao Tze Tung è stato uno dei personaggi più influenti del secolo scorso. Capo del Partito Comunista Cinese, dopo un periodo di attività politica iniziato nel 1921, combatté per sette anni le forze dieci volte più numerose del suo nemico politico che era al potere, Chiang Kai-shek, riuscendo a non essere sconfitto. A partire dal 1934 condusse i suoi seguaci, con una "lunga marcia" di 9600 km durata un anno che è rimasta famosa, nella provincia di Hunan dove riuscirono a rinforzarsi tanto da prendere poi il sopravvento. Nel 1949 fu fondata la Repubblica Polare Cinese di cui qualche anno dopo divenne capo supremo.

i suoi successi come capo politico furono straordinari. Anche le sue capacità di stratega militare sono indiscusse, ed hanno richiamato l'attenzione di intellettuali occidentali che sono riusciti a visitare la Cina quando era pressoché isolata dagli altri Paesi, come dimostrano alcune citazioni dei suoi scritti riportate nei loro saggi. Eccone due esempi.

"La modestia fortifica, la presunzione indebolisce" (*Goffredo Parise "Cara Cina", 1966*)

"Quando il nemico avanza, noi ci ritiriamo. Quando il nemico si ferma e si accampa, noi lo molestiamo. Quando il nemico si sforza di evitare il combattimento, noi lo attacchiamo. Quando si ritira, lo inseguiamo" (*Alain Peyrefitte "Quand la Chine s'éveillera... le mond tremblera", 1976*)

Queste parole riecheggiano gli insegnamenti dati dall'Arte della Guerra di Sunzi, ed il principio taoista di "non opposizione" ("wu wei"), che il Taiji Quan applica nello "spingi con le mani". Sfortunatamente per la Cina, Mao non seguì analoghi principi nel suo ruolo di responsabile del governo. La sua intransigenza e la sua volontà di ottenere i risultati voluti ad ogni costo lo portarono a condurre delle iniziative - "Il grande balzo in avanti" (1958 - 1961) per evitare la dipendenza dalla Russia, e la "Rivoluzione Culturale" (1966 – 1976) per eliminare le élite politiche e culturali - che si rivelarono estremamente dannose per i Cinesi e per lo sviluppo del loro Paese.

## **UNA COLPEVOLE OMISSIONE**

Nella nota "La polvere non si è ancora posata" della newsletter precedente (2/2018), abbiamo scritto che una serie di documenti conservati dalla famiglia Li del villaggio Tang, che è a breve distanza dal villaggio della famiglia Chen, indica che un suo esponente, Li Chunmao (1568 - 1666), avrebbe appreso il Taiji Quan praticandolo nel "Tempio dei Mille Anni". Abbiamo ommesso di riportare che Cheng Wanting, l'esponente della famiglia Cheng a cui negli anni passati è stata attribuita la creazione del Taiji Quan, frequentò anche lui lo stesso tempio, insieme a due fratelli della famiglia Li che erano suoi cugini. A questo personaggio resta comunque il merito di aver creato nell'ambito della sua famiglia un'arte marziale che è nel tempo diventato lo stile Chen di Taiji Quan.