

TAOISMO, TAI CHI CHUAN E VITA QUOTIDIANA

della Maestra Laura Brandimarti Autru - Associazione Italiana Cheng Man Ch'ing, Milano

Queste note sono state tratte da una conversazione tenuta al 2° Meeting Interscuola Cheng Man Ch'ing - Montecatini Terme 1/2 giugno 2008

.....Il Tai Chi Chuan è un'applicazione diretta e molto evidente dei concetti sviluppati da alcune delle più importanti correnti di pensiero dell'antica cultura cinese. Questo gli dà delle caratteristiche singolari nel panorama delle arti marziali, che sembra utile esplorare. E' opportuno ricordare a questo riguardo che il **professore Cheng Man Ch'ing**, raro esempio di alte capacità marziali unite ad una estesa e profonda conoscenza della cultura del suo Paese, si dedicò con passione alla ricerca delle radici culturali del Tai Chi Chuan.

il primo testo cui fare riferimento questi fini è certamente costituito da "I Ching" o "Libro dei Mutamenti", che include alcune tra le più antiche tracce scritte lasciateci dalla cultura cinese.

Altri importanti riferimenti sono il primo taoismo e la scuola yin-yang, correnti di pensiero sviluppatesi intorno al IV secolo avanti Cristo nel "periodo degli stati combattenti" che fu detto anche "il periodo delle cento scuole". Quindici secoli più tardi - circa novecento anni fa - il neo confucianesimo, sistema che unì Buddismo e Taoismo al confucianesimo, portò avanti in vari modi il concetto di "principio supremo" o Taiji che ci è tanto familiare.

Quello che intendo fare stasera è illustrare sia pure in modo incompleto ed affrettato le relazioni del Tai Chi Chuan con il primo Taoismo. Farò per questo riferimento ad alcuni passi del "Libro delle Via e della Virtù", testo fondamentale del taoismo attribuito a Lao Tzu, correndo il rischio di banalizzare una materia non semplice. Il professore Cheng Man Ch'ing dedicò a questo testo un libro, che è l'unico dei suoi vari saggi sulla antica cultura cinese tradotto in inglese nella sua interezza ⁽¹⁾.

In ordine logico, il primo principio da ricordare tra quelli espressi da Lao Tzu è il **riconoscere i cambiamenti ciclici e continui che avvengono nel mondo naturale**, principio già enfatizzato da "I Ching". Dice Lao Tzu:

- (2) *L'Essere ed il non essere si generano l'uno con l'altro; il lungo ed il corto si formano l'uno dall'altro; l'alto e il basso si invertono l'un l'altro*
- (22) *ciò che è piegato diventa intero, ciò che è tortuoso diventa diritto, ciò che è vuoto diventa pieno*

Nel pensiero taoista a questo principio si unisce la considerazione che le **nostre relazioni con noi stessi e con il mondo che ci circonda** hanno un ruolo essenziale. Quello che noi compiamo, quello che riusciamo a essere dipende sostanzialmente da queste relazioni. La questione fondamentale riguarda perciò il modo con cui i nostri cambiamenti debbono rispondere ai cambiamenti delle cose e delle persone con cui interagiamo. Se il mondo intorno a noi cambia ciclicamente, quale deve essere il comportamento del saggio?

Secondo il pensiero taoista **dobbiamo lasciare compiere i mutamenti** che non dipendono da noi, assecondandoli e cercando di trarne vantaggio al momento opportuno. "Se si forzano le cose, si va contro il loro sviluppo naturale e le si perde". Questo è il cosiddetto principio del "**wu wei**" - letteralmente non agire. In breve, secondo Lao Tzu:

- (47) *Il saggio compie senza "azione" (senza opporsi ai cambiamenti).*

Il "non agire" non va inteso cioè nel senso di una completa passività, ma piuttosto nel **non opporsi, nel non fare resistenza**. Come è stato detto da un famoso traduttore dei testi classici cinesi "il wu

⁽¹⁾ "Lao Tzu: my words are very easy to understand", *Lectures on Tao Tê Ching by Man-jan Cheng - Translated by Tam Gibbs, da cui sono prese le citazioni dal testo di Lao Tzu riportate nella versione in inglese di questa nota. Le citazioni riportate in questa versione italiana sono tratte da "Tao Teh Ching - Il libro della Via e della Virtù" curato da J.J.L. Duyvendak, Adelphi Edizioni.*

wei è l'arte di padroneggiare le circostanze senza opporre loro resistenza; è il principio di schivare una forza che si abbatte su di voi in modo che non possa colpirvi".

Il consiglio di Lao Tzu è quello di **cambiare in modo complementare ai cambiamenti di ciò con cui siamo in relazione**, in una mutua alternanza: essere deboli contro la forza, essere forti contro la debolezza. Diminuire quando ciò con cui interagiamo si ingrandisce; ingrandirsi quando esso diminuisce. Dice Lao Tzu:

- (36) *Se si vuole estendere, bisogna innanzitutto restringere.
Se si vuole rafforzare, bisogna innanzitutto indebolire.
Se si vuole prendere possesso, bisogna innanzitutto offrire.
Questo è quello che si chiama una visione sottile: il molle ed il debole vincono il duro ed il forte.*

Nella guerra, cercare di opporsi al nemico quando è forte sarebbe dannoso e non utile. Per avere il sopravvento, bisogna cogliere le occasioni in cui egli è debole.

Il principio del "non fare resistenza" ci richiede di **essere flessibili** per assecondare i mutamenti altrui, siano essi di espansione o di recessione, adattandoci ad essi. Lao Tzu riconosce che in natura la flessibilità è segno di vitalità:

- (76) *Quando nasce l'uomo è tenero e debole; 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. Perché ciò che è duro e rigido è servo della morte; ciò che è tenero e debole è servo della vita.
Se un albero è troppo rigido, si spezza.
Ciò che è duro e rigido, è posto in basso; ciò che è tenero e debole è posto in alto.*

Per il Taoismo il simbolo più efficace del "non agire" e della flessibilità è rappresentato dall'acqua, che è con evidenza priva di rigidità e disposta ad adattarsi ad ogni situazione nella quale può trovarsi ma è pure capace di penetrare dovunque.

- (8) *La bontà suprema è come l'acqua. La bontà dell'acqua consiste nel fatto che essa reca profitto ai diecimila esseri senza lottare. Essa resta nel posto più basso, che ogni uomo detesta.*
- (43) *Niente al mondo è più molle e debole dell'acqua, ma nel combattere ciò che è duro e forte, niente può superarla.
Così io so che il non agire (il non essere rigidi) ha il sopravvento.*

Il segreto del successo sta anche nell'essere tempestivi nelle proprie reazioni al cambiamento al fine di **"intervenire sul piccolo"**.

- (52) *Percepire ciò che è debole vuol dire avere la visione.*
- (64) *Ciò che non è apparso si previene facilmente. Ciò che è minuto si disperde facilmente.
Agisci prima che qualcosa sia; crea l'ordine prima che ci sia il disordine.*

Per riconoscere al loro nascere i cambiamenti del mondo che ci circonda è necessario **"unirci"** ad esso e mantenere un continuo ed attento contatto. Occorre cioè **ascoltare con continuità ed essere capaci di interpretare**. Lao Tzu dice:

- (64) *Veglia sull'inizio come sulla fine; allora nessun affare rovinerà.*

Nulla di tutto quello che è stato indicato potrebbe essere applicato con successo se non si riuscisse a trovare la propria unità di mente e di corpo ed a sentirsi senza paura parte del mondo che ci circonda, **dimenticando se stessi e liberandosi da ogni rigidità e tensione**. Questi, che sono anche i principi della meditazione taoista, sono enunciati così da Lao Tzu:

- (10) *Aggrappandoti all'unità con la tua anima spirituale e la tua anima corporea puoi impedire che si separino?
Ripulendo il tuo specchio oscuro (cioè la tua mente), puoi renderlo senza macchia?*

(16) *Raggiungi il vuoto estremo e conserva una rigorosa tranquillità. Così, mentre i diecimila esseri tutti insieme si dibattono attivamente, io contemplo il loro ritorno nel nulla. Tornare alla radice si chiama la tranquillità; ciò vuol dire deporre il proprio compito (i propri interessi immediati).*

Credo che di citazioni di Lao Tzu ne abbiate abbastanza, e la finisco qui, trascurando tra l'altro la sua **attenzione alle energie interne ed al modello dell'infante** (10, 55). Va comunque segnalato che alcune parti del testo di Lao Tzu possono essere difficilmente accettate, poiché sono in contrasto con principi etici e civili che sono i fondamenti della nostra società, per i quali Cheng Man Ch'ing faceva riferimento a Confucio. Per quanto riguarda questa conversazione vi sono poche considerazioni da fare prima di porvi fine.

La prima è la straordinaria somiglianza tra i principi del primo taoismo e quelli del Tai Chi Chuan. Raggiungere l'unità di corpo e di mente, liberarsi da rigidità e tensioni fisiche e mentali e concentrare l'attenzione su ciò che si sta facendo, imparare a cambiare in modo flessibile e cedevole, ascoltare per conoscere se stessi e gli altri, accompagnare in modo complementare i cambiamenti dell'avversario e cogliere le opportunità che egli offre, cedendo se egli avanza ed avanzando se egli indietreggia, reagire con tempestività quando i suoi cambiamenti stanno per manifestarsi, sono principi ben noti a chi pratica questa arte marziale e che permettono, come dice Lao Tzu, che il debole vinca il forte.

La seconda considerazione è che dopo tanti secoli l'utilità di questi principi in vari settori dell'attività umana - dalla condotta di operazioni militari alla politica ed al governo delle aziende - è sempre più riconosciuta dagli esperti di queste discipline.

La loro validità appare evidente anche in molte occasioni - non tutte quelle possibili - della vita quotidiana. In generale, applicando i principi del taoismo adottati dal Tai Chi Chuan e concentrando l'attenzione sulle nostre relazioni con il mondo che ci circonda, **senza resistere ai cambiamenti che non riusciamo a controllare**, possiamo impiegare al meglio le nostre capacità ed al contempo proteggerci da molti stress ritrovando calma e tranquillità, con benefici effetti anche sulla nostra salute. Un importante esempio è costituito dalle nostre interazioni con altre persone. Ascoltare i nostri interlocutori con attenzione per conoscere le loro motivazioni, invece che resistere "chiudendoci" o allontanarci, ci mette già in una situazione di potenziale vantaggio. Se riconosciamo degli interessi comuni, possiamo coltivarli al meglio delle nostre possibilità. Se viviamo una situazione conflittuale, la calma con la quale possiamo gestirla seguendo gli impulsi delle nostre controparti invece di resistervi, ci permette di trarre vantaggio dei loro punti di debolezza. In ogni caso possiamo avere relazioni interpersonali più efficaci di quanto potremmo fare altrimenti. Questa è una lezione ricavata dal Tai Chi Chuan che mi è stata segnalata più volte da miei allievi.

In breve, il Tai Chi Chuan può essere anche una scuola di vita che ci insegna a difenderci dalle nostre reazioni emotive ed a cambiare utilmente i nostri comportamenti abituali. **Certamente non è necessario leggere Lao Tzu per praticare correttamente il Tai Chi Chuan.** Una delle caratteristiche di questa arte marziale è tuttavia l'essere una sorta di finestra dalla quale ci si può affacciare su una cultura che ci viene da lontano, nel tempo e nello spazio geografico, ma che ha un significato universale ed è di grande modernità per molti aspetti della nostra vita. Questa è un'opportunità che è a vostra disposizione. Oltre al testo di Lao Tzu, possono essere utilmente letti Chuang Tzu, che è anche molto piacevole dal punto di vista letterario, e l'Arte della Guerra di Sun Tzu. Grazie per l'attenzione, e buon proseguimento del meeting.

Montecatini Terme, 1 giugno 2008