

**Scuola Italiana per lo studio e la diffusione del Taijiquan
Tradizionale della Famiglia Chen**

LA SPIRALE NEL TAIJI QUAN

di

Maria Lucia Nieddu

INDICE

Ringraziamenti	pag. 3
Introduzione	" 4
Le spirali in natura	" 7
La spirale del sapere umano	" 10
La spirale del taiji quan	" 17
Il soffio vitale	" 20
La spirale del bozzolo di seta	" 22
I percorsi del respiro	" 26
In continuo movimento	" 28
Allegato 1 – La spirale nelle diverse culture	" 30
Allegato 2 – Il percorso della filosofia occidentale	" 31
Allegato 3 – La filosofia orientale e confronti con le teorie della fisica moderna	" 34
Allegato 4 – La posizione del corpo nel pensiero cinese	" 36
Allegato 5 – Teoria sulla forma a spirale di Chen Pinsan	" 37

Ringraziamenti

Ringrazio Andrea per il suo appoggio incondizionato e per il suo sostegno.

Lamberto per la sua preziosa guida anche nei momenti più difficili: senza il suo aiuto e interessamento non avrei mai intrapreso questo percorso e non sarei arrivata a poter scrivere queste parole.

Le mie sorelle Marzia, Manuela e Nadia per la loro allegra partecipazione.

Marisa, Tiziana, Adele, Gian Paolo, Marco e Manuela compagni d'avventura in questi due anni di studio del taiji.

Voglio ringraziare di cuore Salva per avermi dedicato tempo e mezzi nella fase di elaborazione al computer: senza di lei la forma finale di questa tesi sarebbe stata "esteticamente discutibile".

Un grazie infine agli allievi della sezione di Sassari: il poter lavorare con loro è stato fonte di grande insegnamento.

INTRODUZIONE

Il taijiquan è una disciplina che non solo ricicla l'energia, ma insegna anche a scoprirne nuove fonti, che non siano quelle più conosciute del cibo e del riposo. Insegna anche che in noi sta la fonte di quell'energia e che, tramite la pratica, la possiamo conservare, accumulare e accrescere. Per fare tutto questo, il taijiquan si serve del movimento a spirale: una forma che esiste in natura e di cui la natura si serve per "ottimizzare" la sua efficacia.

Ho scelto, come argomento per questa tesi, il principio del movimento a spirale nel taijiquan (e non solo), poiché mi aveva incuriosito il fatto che in questa disciplina avesse una così grande importanza. Lezione dopo lezione, la spirale tornava a riproporsi con grande insistenza: nei richiami del maestro a eseguire con più chiarezza le torsioni della vita o le più piccole rotazioni di mani e piedi; nell'invito a seguire i percorsi dell'energia o i movimenti del dantian. Forse proprio la difficoltà a impadronirmi di questo movimento, mi ha spinto a cercarlo tra le parole di chi lo ha già acquisito e nei luoghi in cui si manifesta con più intensità. O forse per il fascino carico di simbologia che il concetto a spirale si porta dietro, fin dalla notte dei tempi. O forse per queste ragioni insieme, ho scelto di affrontare un argomento che, in alcuni momenti, mi ha portato lontano da quello che doveva essere il centro di interesse di questa tesi.

Io stessa, quando ho iniziato il "viaggio" che mi ha portato a scrivere queste parole, non sapevo quale itinerario avrei seguito.

Ad ogni nuovo passo si aprivano mille interrogativi e mille possibilità di ricerca e, spesso, di deviazione. Ho scelto di seguire l'istinto e di soddisfare le curiosità che mi si presentavano con più urgenza e, che speravo mi avrebbero condotto a una migliore comprensione.

Tutto ciò che circonda il taijiquan, la filosofia, il pensiero, lo stile di vita, è di una complessità sorprendente, e cercare di isolare un concetto da un altro o un argomento dall'insieme per tentare di approfondirlo, è un'impresa quasi impossibile, poiché tutto vi coesiste in una interrelazione perfetta.

E il diagramma del taiji è il simbolo dell'impossibilità di operare separazioni. Potevo solo provare a circoscrivere alcuni argomenti, a portare avanti alcuni concetti, essendo ben consapevole che così facendo avrei lasciato in sospeso molte altre cose. Ho dovuto per prima cosa capire questo, per avere poi le idee un po' più chiare sulle scelte da fare.

Nella mia pratica di taijiquan mi sono ritrovata ad affrontare un tipo di movimento, quello della spirale appunto, che richiede un impegno fisico piuttosto esiguo, ma un impegno mentale davvero notevole. Voglio dire che la torsione della vita per esempio, è un movimento che nasce spontaneo quando si cammina o si corre. Se, quando sediamo a un tavolo vogliamo prendere qualcosa che ci sta alle spalle senza doverci alzare, è sufficiente che ruotiamo il busto quel tanto che ci serve per compiere l'operazione. E' insomma un movimento che tutti sono in grado di compiere durante le azioni quotidiane più disparate. Nonostante tutto, durante la pratica del taijiquan, il movimento a spirale non è così scontato e semplice, e i motivi possono essere tanti: poca consapevolezza del proprio corpo, scarsa mobilità articolare, difficoltà di coordinazione, stati di tensione o altro.

Perché un movimento così naturale e spontaneo, durante l'esecuzione del taiji quan, rischia di bloccarsi e di rendere rigido ogni altro movimento? Forse perché il taiji quan non è una semplice disciplina fisica, non è solo un'arte marziale o un metodo di meditazione, poiché "Lo studio del taijiquan è l'analisi della nostra natura essenziale. Questo "vero sé" è il nucleo essere, un cuore pulsante, anche se ricoperto di uno strato di illusione che ci impedisce di percepire la realtà. La struttura delle illusioni è basata sulle aspettative dei genitori e della società, sull'autoinganno, sulla paura e sulle abitudini dannose. Grazie al taiji quan possiamo liberarci di uno strato dopo l'altro, e cominciare dall'esterno ovvero dal livello fisico, fino a raggiungere l'interno attraverso i livelli energetico e spirituale"¹.

I maestri dicono che il segreto sta nel rilassamento e in una mente libera. Se il corpo è rilassato le articolazioni si aprono, i muscoli si sciolgono e il movimento fluisce libero e naturale. Se la mente è libera può seguire i movimenti senza controllarli, semplicemente consapevole di ciò che accade. La cosa meno scontata è forse quella dell'uso

¹ Michael Gilman: 108 perle di saggezza tai chi, ed. Punto d'incontro.

dell'intuizione durante i movimenti, senza però un intervento forzato di tipo muscolare: un fare senza fare, un agire nel non-agire. Ma altri hanno esposto la teoria molto meglio di me. Alla fine non resta altro che la pratica, perché solo il mettere in atto permette di capire. E ricordarmi che se riuscirò a

“Vedere senza guardare
udire senza ascoltare
respirare senza chiedere”,

starò procedendo bene sulla buona strada del taiji quan. E la forma a spirale è un buon strumento che mi aiuterà a capire come fare.

LE SPIRALI IN NATURA

“Questa è la natura dell’infinito
che tutto ha il suo vortice.
Sicché il cielo è un vortice
che è già trascorso e la terra
un vortice che deve ancora passare,
per chi viaggia.”

“Verso l’eterno”

di W. Blake

“Nel regno vegetale, le foglie dei rami e i rami lungo il tronco tendono ad occupare posizioni che rendono massima l’esposizione al sole, alla pioggia e all’aria. Perciò, un fusto verticale produce foglie e rami secondo schemi regolari; è raro, però, che queste formazioni seguano schemi rettilinei, perché in tal modo si priverebbero a vicenda della pioggia e della luce. Invece la successione delle foglie e dei rami ha una componente rotatoria che, con l’avanzamento verso l’alto traccia intorno al fusto un’elica immaginaria.

Schemi analoghi di unità ripetitive sono formati anche dai semi del girasole, dalle squame delle pigne e da quelle dell’ananas e dai petali della rosa.

La botanica però non è il solo ambito naturale in cui regnano le spirali: la loro presenza si può riscontrare su scale di grandezza che vanno dal microscopio alle galassie.”²

La doppia elica del DNA è uno degli emblemi più noti nel campo dell’infinitamente piccolo, ma lo stesso principio vale per le corna dei montoni, per le zanne di elefante e per le conchiglie di certi molluschi, poiché trovano più conveniente accrescere la propria struttura senza mutar di forma.

Viene spontaneo chiedersi se la natura utilizzi la forma della spirale per “ottimizzare” la sua efficacia.

² Mario Livio: La sezione aurea, Ed. Mondadori.

Secondo gli induisti, il corpo umano possiede sette centri energetici che chiamano chakra. "Sono campi elettrici potenti, invisibili ad occhio nudo, eppure assolutamente reali." ³ Chakra è un termine sanscrito che significa "ruota" o "disco". "È un vero e proprio vortice di energia, centro di attività per la ricerca, l'assimilazione e la trasmissione dell'energia vitale. In realtà, secondo un'antica tradizione, i chakra del corpo umano sono migliaia, addirittura ottantottomila. Non c'è punto nel corpo che non funga cioè da sensore per la ricezione, la trasformazione e la trasmissione dell'energia. In un corpo sano, ciascuno di questi sette vortici ruota a grande velocità e consente all'energia vitale di scorrere verso l'alto attraverso il sistema endocrino. Quando uno o più di questi vortici rallentano, il flusso di energia vitale si blocca determinando l'invecchiamento oppure un cattivo stato di salute." ⁴

Nel campo degli archetipi il vortice, la spirale, ha un suo posto ben preciso. Secondo Elémire Zolla, nel suo libro "Archetipi": "Una mente fra i contrapposti campi magnetici dei vari archetipi somiglia a un mare, turbina, si avvolge su se stessa. Lo sciamano deliberatamente suscita in se pressioni tremende, spirali sempre più rapide e quindi affronta la vita con la furia irresistibile di una tromba d'aria che schianta tutto sul suo cammino. Nel pieno di questo volontario tumulto, al colmo del delirio, egli mantiene un centro vuoto dentro di se, vive l'esperienza metafisica quando sembra in preda alla lacerazione e all'incoscienza. Il vortice interiore crea un cono di forza e lo proietta sul mondo esterno [...].

Interna serenità e furia esteriore coesistono nell'esperienza dionisiaca [...].

Nell'esperienza apollinea viceversa la spirale non è ingranata da una furia selvaggia, ma si avvolge come la danza delle Ore nel Prometeo di Shelley:

"Giriamo in vortice cantando attorno alla sfera che si addensa
finché dal caos alberi, fiere, nuvole
emergono pacificate dall'amore, non dalla paura."

Quando queste due esperienze opposte ma unificabili di Dioniso e di Apollo reggono la vita, l'origine del tutto prende la forma d'una frullatura dell'oceano primordiale.

³ Michele Vanini (a cura di): I cinque riti tibetani, Ed. Mediterranee.

⁴ Idem.

Narra il mito che all'inizio degli inizi si stendeva un oceano di materia sottile, psichica. In India era chiamato oceano di latte, perché nel latte tutto è fuso: fuoco, acqua e terra: burro, siero, caglio: spirito, anima e corpo. Su quell'oceano galleggiava un utero d'oro o un uovo d'oro. L'utero è uno dei simboli della Misericordia cosmica, della Passività Creatrice.

Demoni e dei frullarono quell'oceano scatenando un uragano selvaggio, che scisse gli elementi e creò la realtà apparente, frammentata, ingannevole.

I riti d'ebbrezza riattano la frullatura cosmica e ad essa riconducono la mente, le meditazioni sulla ruota del vasaio, sul tornio dell'artiere ⁵, sul fuso della tessitrice, sull'albero di trasmissione del telaio.

La meditazione insegna che la vita è tutta un ingranarsi di spirali, dal seme al frutto e ritorno, dall'uovo all'uccello e ritorno, dall'istante della rivelazione al ciclo storico che ne scaturisce e ritorno, sempre si ripete l'onda che dalla bocca di tinca⁶ si spinge alle salpingi ⁷ e ne ritorna come nuova vita, e la rammentano le arricciature dei viticci, i gemiti che salgono fino all'urlo e ridiscendono al pianto sommesso, i ronzi dei rombi orbitanti ⁸, i tamburi che accelerano e s'infittiscono e quindi tornano alla cadenza.

Nello yoga si allena la fantasia a ravvisare nel corpo sette centri o loti di energia, dal punto dove spunterebbe la coda fino alla cima del cranio, che alla nascita era aperta e pulsante; caricandosi di forza i loti diventano ruote, turbine e le due correnti opposte, le due eliche che ci governano, nostalgia e curiosità, passato e futuro, luna e sole, dare e avere, donna e uomo, creano un vortice che sale fra le sette turbine, finché dalla radice della coda il serpente in noi scatta verso l'alto, ci proietta al di là del conscio e dell'inconscio, liberandoci dalla dualità.” ⁹

⁵ Artiere: artigiano.

⁶ Bocca di tinca: in anatomia, parte iniziale del collo dell'utero.

⁷ Salpinge: in anatomia, salpinge uterina (detta anche tromba o tuba di falloppio) che si estende dall'estremità laterale di ciascun ovaio all'angolo superiore dell'utero.

⁸ Rombo orbitante: assicella di legno, attaccata ad una cordicella, che roteata nell'aria produce un suono caratteristico: aveva funzioni rituali nell'antica Grecia ed è tuttora usata in vari Paesi del mondo come strumento rituale e magico, e con altri usi nel folklore europeo.

⁹ Elémire Zolla: Archetipi, Ed. Marsilio.

Per un approfondimento sull'uso della spirale nelle diverse culture vedi allegato 1.

LA SPIRALE DEL SAPERE UMANO

“Quando la mente è turbata,
si produce il molteplice, ma
il molteplice scompare quando
la mente si acquieta.”

Aśvaghoṣa

The awakening of Faith

“Perdonate la malinconia: è la neve
che si disfa. Avrei proprio voluto
sapere che ci faccio su questa terra,
chi sono. Ma mi perdo tra la folla,
la folla dei miei io.”

Paul Morand

Lettera a J. Denoel

Il pensiero cinese fu caratterizzato fin dall’inizio, da due aspetti complementari della conoscenza: da quello più pratico, con una coscienza sociale molto sviluppata, e da uno mistico il cui fine è quello di trascendere il mondo della società e della vita quotidiana per arrivare ad un livello superiore di consapevolezza. I saggi cinesi consideravano ugualmente importante “la saggezza intuitiva e la conoscenza pratica, la contemplazione e l’azione sociale.”¹⁰ Questi due diversi aspetti della filosofia cinese dettero origine nel VI secolo a.C., a due scuole di pensiero: il Confucianesimo e il Taoismo.

Il Confucianesimo era la filosofia del senso comune e della conoscenza pratica. Sua prima occupazione fu l’organizzazione sociale: creò infatti, un sistema di rigide regole e di comportamenti sociali, che diede luogo alla formazione di una base etica per il sistema tradizionale cinese, la cui complessa struttura ruotava attorno al culto degli antenati.

Al contrario, il Taoismo “si interessava principalmente all’osservazione della natura e alla scoperta della Via, o Tao. La felicità umana, secondo i taoisti si raggiunge quando gli uomini seguono l’ordine naturale, agendo spontaneamente e affidandosi alla loro conoscenza intuitiva.”¹¹

¹⁰ Fritjof Capra: Il tao della fisica, Ed. Adelphi.

¹¹ Idem.

In Cina questi opposti poli di pensiero furono sempre considerati come "aspetti diversi di una sola e medesima natura umana"¹²: infatti i bambini venivano educati secondo i principi dettati dalla dottrina di Confucio, affinché imparassero le regole e le convenzioni sociali necessarie per vivere nella società. Gli adulti seguivano invece il Taoismo per ritrovare e sviluppare la spontaneità originaria che le convenzioni sociali avevano cancellato.

Lao-tzu è indicato come l'autore di quello che è considerato il principale testo taoista, noto in occidente come Tao-te ching. Il secondo libro taoista in ordine d'importanza è quello scritto da Chuang-tzu; più lungo del Tao-te ching, s'intitola Chuang-tzu. Secondo alcuni studiosi moderni è più credibile pensare che entrambe le opere siano una raccolta di scritti taoisti compilati da autori diversi in tempi diversi.

Ciò che emerge dalla lettura di queste antiche opere è una visione del mondo sorprendente, per complessità e profondità, e totalmente divergente da quella portata avanti nel mondo occidentale da una certa filosofia prima e da una cultura scientifica di tipo sensista più tardi. Divario che è stato, almeno in parte, colmato dalle più moderne scoperte fatte nel campo della fisica, da Einstein in poi. E anzi, Fritjof Capra nel suo "Il Tao della fisica" asserisce che: "la fisica moderna ci porta a una concezione del mondo che è molto simile a quella dei mistici di tutti i tempi e di tutte le tradizioni [...]. È interessante seguire l'evoluzione della scienza occidentale lungo il suo percorso a spirale che, partendo dalle filosofie mistiche dei primi filosofi greci, cresce e si dispiega in un impressionante sviluppo di pensiero intellettuale allontanandosi progressivamente dalle sue origini mistiche fino a giungere a una concezione del mondo in netto contrasto con quella dell'Estremo Oriente. Nei suoi stadi più recenti, la scienza occidentale sta finalmente superando questa concezione e sta ritornando nuovamente a quelle dei greci più antichi."¹³ Inoltre, la scienza moderna può avvalersi, nelle sue indagini, oltre che dell'intuizione, di "esperimenti di grande precisione e raffinatezza e di un formalismo matematico rigoroso e coerente."¹⁴

Il lungo cammino della filosofia greca e della fisica classica portò l'uomo occidentale a

¹² Fritjof Capra: Il tao della fisica, Ed. Adelphi.

¹³ Idem.

¹⁴ Idem.

“identificarsi con la propria mente invece che con l'intero organismo”¹⁵, e ad acquisire la consapevolezza “di se stesso come un io isolato che vive all'interno del proprio corpo. La mente è stata divisa dal corpo e ha ricevuto il compito superfluo di controllarlo; ciò ha provocato la comparsa di un conflitto tra volontà cosciente e istinti volontari. Ogni individuo è stato ulteriormente diviso in base alle sue attività, capacità, sentimenti, opinioni, ecc., in un gran numero di comportamenti separati, impegnati in conflitti inestinguibili, che generano una continua confusione metafisica e altrettanta frustrazione.

Questa frammentazione interna dell'uomo rispecchia la sua concezione del mondo esterno, che è visto come un insieme di oggetti e di eventi separati.”¹⁶

I cinesi e gli indiani pensano che esista una Realtà Ultima, che sottostà alla molteplicità delle cose e degli eventi che possiamo osservare, e gli unifica. Il Chuang-tzu riporta:

“Tre grandi parole: omnicomprensività, universalità,
totalità: nomi diversi per indicare un'unica realtà.”

Realtà che i cinesi chiamano il Tao, il cui significato originario era “la Via”, e stava a significare il procedere dell'universo, l'ordine della natura. Nel suo originario significato cosmico, il Tao è la realtà ultima e indefinibile: è il processo cosmico nel quale tutte le cose sono immerse e il mondo è visto come flusso e mutamento interrotti. Flusso e mutamento erano per i cinesi le caratteristiche essenziali della natura, così come la principale caratteristica del Tao è la natura ciclica del suo movimento in perpetuo mutamento.

Nel pensiero cinese tutti gli avvenimenti della natura, sia sul piano fisico sia sul piano delle situazioni umane, presentano “configurazioni cicliche di andata e ritorno, di espansione e contrazione.”¹⁷

L'idea di configurazioni cicliche (sicuramente ispirata dall'osservazione dei fenomeni naturali: movimenti del sole e della luna, trascorrere delle stagioni, ecc.) nel moto del Tao si definì in una struttura ben precisa con l'introduzione delle opposte polarità yin e

¹⁵ Fritjof Capra: Il tao della fisica, Ed. Adelphi.

¹⁶ Idem.

Per un approfondimento del percorso della filosofia occidentale vedere l'allegato n.2.

¹⁷ Idem

yang. Sono, questi, i due poli che pongono i limiti per i cicli del mutamento, poiché:

“Quando lo yang ha raggiunto il suo massimo, esso si ritrae in favore dello yin; quando lo yin ha raggiunto il suo massimo, esso si ritrae in favore dello yang.”¹⁸

L'interazione dinamica di queste forze polari genera tutte le manifestazioni del Tao. L'idea di relatività dei due concetti è resa bene dal significato originario dei termini yin e yang, che rispettivamente indicavano i fianchi in ombra e al sole di una montagna.

“Quello che fa comparire una volta l'oscuro e una volta il chiaro, è il Senso (il Tao).”¹⁹

Luminoso e oscuro, sopra e sotto, rigido e flessibile, maschile e femminile: così, fin dai tempi più remoti, furono rappresentati i due poli archetipi della natura. Yang: il potere creativo, il maschile, forte, associato al cielo. Yin: ricettivo, il femminile, buio e materno, rappresentato dalla terra. Il cielo, pieno di movimento, sta sopra; la terra (nella vecchia concezione geocentrica) è immobile e sta sotto: così yang diviene il simbolo del movimento e yin quello della quiete.

Nel campo del pensiero, yin è la mente femminile, l'intuizione e la complessità, yang è l'intelletto maschile, lucidità e razionalità.

“Il carattere dinamico dello yin e dello yang è illustrato dall'antico simbolo cinese chiamato T'ai chi T'u, o Diagramma della Realtà Ultima”²⁰, ed è costituito da due parti che hanno colori complementari, di solito bianco e nero, con un punto chiaro nella parte scura e viceversa, a ricordare che in seno allo yin c'è lo yang e nello yang c'è lo yin. La disposizione simmetrica delle due parti è dinamica, non statica; per la precisione si tratta di una simmetria rotazionale che richiama alla mente un movimento ciclico continuo, di perpetua interazione. Inoltre “l'interazione tra le forze costruttive (yang) e distruttive (yin) fa sì che l'essenza della vita si materializzi, e il mondo materiale si manifesti. E i movimenti a spirale di tali forze sembrano non aver fine”²¹; movimenti che non vengono imposti, ma che si verificano naturalmente e spontaneamente. Poiché il movimento è una tendenza innata in tutte le cose e in tutte le situazioni e tale

¹⁸ Wang Ch'ung, 80 d. C.; citato in F. Capra, *Il Tao della fisica*.

¹⁹ I King, a cura di R. Wailhelm, Ed. Astrolabio.

²⁰ Fritjof Capra: *Il tao della fisica*, Ed. Adelphi.

²¹ Waysun Liao: *I classici del T'ai chi*, Ed. Ubaldini.

spontaneità dovrebbe caratterizzare tutte le azioni umane. Ciò significa agire in armonia con la natura e secondo la propria vera natura: "colui che segue l'ordine naturale fluisce nella corrente del Tao." ²²

Altro termine per indicare il Tao è quello di Taiji che letteralmente significa "Fondamento Supremo", per significare che è "il principio fondamentale all'origine di tutte le manifestazioni dell'universo." ²³

"L'universo è un Taiji, l'uomo è un Taiji e tutto l'insieme coerente è un Taiji. Taiji è anche sinonimo di Taiyi, la Grande (Tai) Unità (yi) o ancora l'Uno Supremo." ²⁴

La Grande Unità che il Taiji rappresenta, è forse meglio simboleggiata da una nuova raffigurazione che compare al tempo della dinastia Ming, concepita come una spirale. È opera di un illustre commentatore del "Libro dei Mutamenti", di nome Lai Zhide. Egli usò ampiamente la rappresentazione a spirale del Taiji, ma non fu il primo. "Infatti, in un'opera taoista di alchimia interiore composta durante l'era Jiajing (1522 – 1527), dal titolo Fanghi Waishi, di Lu Qianxu, troviamo due rappresentazioni del Taiji a spirale in relazione con la formazione del cinabro ²⁵. Una è costituita solamente da una spirale: è il disegno del Taiji non diviso. L'altra, il disegno dello yin e dello yang mischiati, rappresenta questi due elementi in spirale. La novità di tali rappresentazioni (a spirale) è inoltre costituita dal movimento che esse esprimono dal centro alla periferia e viceversa." ²⁶

Infatti "il Taiji non è solo una figura piana e circolare in condizione statica, ma è anche un oggetto in movimento simile a una sfera che ruota. Questa rotazione agisce sia sulla velocità che sulla direzione del movimento. Si può osservare anche che il diagramma Taiji rappresenta accuratamente il moto circolare di vari oggetti, dai vortici alle nebulose a spirale." ²⁷

Dopo un largo giro durato millenni la spirale della conoscenza torna al suo punto

²² Huai Nan-tzu, citato in F. Capra, Il Tao della fisica.

²³ T. Dufresne – J. Nguyel: Taiji Quan, art martial ancien de la famille Chen, Ed. Budostore – Paris.

²⁴ Idem.

²⁵ Cinabro: solfuro di mercurio, materia prima degli alchimisti cinesi.

²⁶ Catherine Despeux: Taiji quan – arte marziale di lunga vita, Ed. Mediterranee.

²⁷ Jou Tsung Hwa: Il Tao del Tai chi chuan, Ed. Ubaldini.

d'origine, uguale a se stessa nella forma eppure profondamente mutata nell'essenza, nell'istante in cui il sapere occidentale incontra quello orientale e la conoscenza razionale quella istintiva.

Le scoperte della fisica moderna, da Einstein in poi, hanno fatto emergere una concezione del mondo nuova e radicalmente diversa, tuttora in fase di formazione, e i profondi cambiamenti hanno reso necessari dei mutamenti in concetti quali spazio, tempo, materia, oggetto, causa ed effetto, ecc. Ad un certo punto le teorie della fisica classica non collimavano più con ciò che la fisica moderna andava scoprendo, cosa che, se in un primo momento disorientò gli scienziati, poi li condusse a vedere il mondo con occhi completamente nuovi. Divenne infatti sempre più chiaro che la fondamentale unicità dell'universo non è solo la principale caratteristica dell'esperienza mistica, ma è anche una delle più importanti rivelazioni della fisica moderna. Unità che diviene evidente quanto più si penetra in profondità nella materia, fino al mondo delle particelle subatomiche.

Già nel VI secolo a. C. Buddha sapeva che:

“Tutto è energia, o manifestazione di energia.
Nessuna energia si perde, nessuna energia si crea.
Tutti i punti dell'universo sono mobili in una
corrente continua: la minima particella d'atomo,
le unità energetiche degli elementi, i sistemi
planetari”²⁸

e sapeva anche che:

“il principio motore degli universi e degli esseri è l'energia.”²⁹

Ma forse è la frase del saggio cinese Chang Tsai quella che riunisce insieme conclusioni scientifiche moderne e antica sapienza orientale:

“Quando si conosce che il grande vuoto è pieno di ch'i,
si comprende che non esistono cose quali il non – essere.”³⁰

C'è un mezzo che può aiutare chi vuole capire cos'è il ch'i (o chi, oppure qi), l'energia

²⁸ Pensieri e massime del Buddha, Ed. Mondadori.

²⁹ Idem.

³⁰ Citato in F. Capra: Il Tao della fisica.

che non cessa mai e che è in ogni cosa e in ogni luogo, ed è il Taiji quan.

“Il Taiji quan è un’arte ideata appositamente per coltivare il qi. I benefici che ne derivano non si limitano solo all’integrità fisica e mentale, ma riguardano anche il potere di esplorare il mondo e la libertà delle sofferenze umane.”³¹

Poiché ciò che fornisce energia all’universo è la stessa fonte che fornisce energia all’essere umano: il qi.

Praticare il Taiji quan significa armonizzarsi con il fluire naturale delle cose. I movimenti circolari del Taiji quan ci allineano con quelli della natura e dell’universo e la ciclica spirale del mutamento cosmico giunge al nostro centro, da cui rinasce e si propaga, per estendersi nuovamente all’infinito. Non c’è più un dentro o un fuori e il centro è ovunque quando la mente è nel Taiji.

³¹ T. Horwitz – S. Kimmelman – H. H. Lui: Taiji quan, Ed. RED (L’altra medicina).

Per un approfondimento della filosofia orientale e confronti con le teorie della fisica moderna, vedere l’allegato n.3.

LA SPIRALE DEL TAIJI QUAN

Il taiji quan è un'antica arte marziale cinese, raffinata e molto efficace, ma è anche una forma di meditazione (meditazione in movimento, viene detto). Inoltre esso è inserito nell'ambito di una filosofia molto complessa e articolata, da cui non può prescindere, che è quella del Taoismo; ogni fase del taiji quan, in ogni momento, ne riflette i principi. L'alternanza dello yin e dello yang sta dietro ogni movimento, e la forma esteriore è guidata dalla consapevolezza interiore. La ciclicità degli opposti si ritrova nel cedere e nell'avanzare, nella sensibilità al forte e al tenero, al pieno e al vuoto, nella continuità del movimento e nella sua forma circolare. Il taiji quan è meditazione ma anche lotta, con un avversario da considerare.

“Il taiji quan è dunque più di una semplice pratica corporea, è anche una pratica che unisce il cielo, la terra e l'uomo, secondo l'ideale del saggio, come viene detto nel libro dei mutamenti: “l'uomo grande unisce la propria virtù efficiente a quella del cielo e della terra, unisce la propria luce a quella del sole e della luna, da alla propria vita il ritmo delle quattro stagioni”. Il taiji quan è il ritorno alla natura, alla spontaneità. I movimenti devono riflettere la calma delle montagne e delle colline, il fluire incessante di fiumi e corsi d'acqua.”³² In tutta la pratica del taiji quan si ritrova la forma circolare o a spirale. I maestri sostengono che i movimenti del taiji quan hanno il cerchio come base e lo yin e lo yang come dinamica: ogni movimento è dunque un alternarsi di yin e di yang che diventa cerchio. Quando si esegue il taiji quan non devono esserci rotture, né avvallamenti o prominente. I cerchi descritti dai piedi, dalle mani o da altra parte del corpo, possono essere situati sia su un piano orizzontale, che verticale o obliquo, poiché: “ogni movimento è un cerchio e di conseguenza un cerchio è un Taiji.”³³

Una particolarità di questa disciplina è infatti l'importanza che attribuisce al cerchio e alla spirale, poiché: “la concatenazione dei movimenti nel taiji quan viene effettuata in un circuito chiuso, in cui gli esercizi preliminari sono in gran parte composti da spostamenti circolari, e i movimenti del corpo sono sempre eseguiti descrivendo cerchi

³² Catherine Despeux: Taiji quan – arte marziale di lunga vita, Ed. Mediterranee.

³³ Idem.

o spirali.”³⁴

Il maestro Chen Pinsan diceva che:” i cerchi diventano sempre più piccoli finché non c’è più cerchio; solo allora c’è ritorno all’autentico, meraviglioso mistero del Taiji.”³⁵ Voleva forse alludere all’evoluzione della pratica che inizia con gesti ampi e inconsapevoli nella pratica dei principianti, e arriva con gesti più piccoli, più contenuti ma più carichi di significato negli allievi di livello più avanzato.

Nell’esecuzione del taiji quan, le mani sono parte più evidente del corpo che descrive dei cerchi e, soprattutto nel taiji quan della famiglia Chen, i movimenti delle mani si avvicinano al cerchio e alla forma del Taiji più nota: quella del cerchio diviso in due da una linea sinuosa. Anche nell’esecuzione dei passi ritroviamo l’idea del cerchio e del Taiji, e quella della ciclicità qui molto evidente. Infatti l’ultima posizione riporta al punto di partenza: la prima posizione si chiama “apertura del Taiji” e l’ultima “chiusura del Taiji”, significa dunque che c’è il ritorno all’origine e alla chiusura di uno spostamento circolare.

Durante la pratica, la colonna vertebrale e il perno che governa i movimenti; è l’asse intorno al quale ogni cosa trova il suo posto. Nel dispiegarsi a spirale del taiji quan l’uomo si armonizza con il cosmo e attraverso la colonna vertebrale diventa il tramite tra terra e il cielo, poiché per mezzo dei piedi riceve l’energia dalla terra, attraverso la testa l’energia del cielo.

La forma del taiji quan è una sequenza coreografica ben precisa di movimenti, la cui esecuzione comprende un periodo di tempo che va dai cinque ai sessanta minuti, a seconda della versione. La lenta grazia dei movimenti del taiji quan, la loro fluidità e continuità, fa venire in mente l’idea di una danza; danza che i cinesi considerano processo di creazione, che organizza il tempo e lo spazio e stimola le energie naturali.

Esistono anche spiegazioni più pratiche che riguardano l’uso dei movimenti circolari: i maestri spiegano che questi servono a diminuire le possibilità di presa da parte di un avversario; sostengono infatti che “la sua energia arriva sul cerchio e scivola via come una linea tangente, mentre una rottura del cerchio offre all’avversario la possibilità di

³⁴ Catherine Despeux: Taiji quan – arte marziale di lunga vita, Ed. Mediterranee.

³⁵ Idem.

vincere. Inoltre il movimento circolare gli nasconde il punto da cui parte l'attacco e la sua direzione esatta, cosicché gli è molto più difficile evitarlo e controllarlo." ³⁶

Altro concetto molto importante legato all'idea di cerchio, è quello di continuità. Così come lo yin e lo yang si alternano in un costante moto che non si ferma mai, così i movimenti del taiji quan sono legati e concatenati senza interruzione. Ogni movimento è composto da un'infinità di micromovimenti che non possono essere isolati gli uni dagli altri. Inoltre l'inizio di un movimento rappresenta la fine di quello precedente; la fine di un movimento l'inizio di quello seguente. Tra un movimento e l'altro non c'è separazione né rottura. Il praticante segue un ritmo che è l'alternarsi di yin e yang e lo fa assistendovi come se fosse uno spettatore, poiché la sua attenzione è divisa a metà fra il suo agire e il suo vedersi agire, poiché: "la continuità risiede non tanto nell'esecuzione dei movimenti quanto nel pensiero (yi): l'energia vitale può essere interrotta, il pensiero no." ³⁷

Secondo i maestri della scuola Chen, i movimenti durante la pratica del taiji quan ricordano lo srotolarsi del filo di seta dal bozzolo. La continuità e la concatenazione non riguardano infine solo l'esecuzione dei movimenti ma anche la mobilità delle differenti parti del corpo che devono partecipare ai movimenti ed essere in unione le une con le altre, senza che vi sia la minima interruzione. Nel taiji quan ogni parte del corpo è mobile poiché ogni singolo movimento lo coinvolge tutto. Mediante il movimento si ricerca l'immobilità dello spirito e avviene infatti che: "attraverso il lento ritmo dei movimenti continui si ottiene l'immobilità interna dello spirito, finché, poi, la distinzione immobilità – mobilità scompare." ³⁸

Ritorna dunque, eterna e sempre nuova la spirale: archetipo del processo di conoscenza mistica e non. Essa risulta essere fondamentale anche nell'apprendimento del taiji quan, ma non è il taiji quan. La spirale è un mezzo, uno strumento di cui si serve la mente per entrare in sintonia con il corpo tramite l'intenzione. Strumento virtuale dunque, ma non per questo meno reale, la cui efficacia si manifesta in special modo durante lo studio e l'esecuzione del chan ssu jin.

³⁶ Catherine Despeux: Taiji quan – arte marziale di lunga vita, Ed. Mediterranee.

³⁷ Idem.

³⁸ Idem. Sull'importanza delle posizioni del corpo nel pensiero cinese vedere l'allegato n.4.

IL SOFFIO VITALE

La parola qi (chi o ch'i, a seconda delle diverse trascrizioni) viene tradotta in diversi modi. F. Capra dice che letteralmente la parola qi significa "gas" o "etere". Waysun Liao, da parte sua sostiene che il significato letterale di qi è: "aria", "forza", "movimento", "energia" oppure "vita". Forse, solo se messi tutti insieme, questi termini possono rendere bene l'idea di ciò che per i Cinesi è il qi, poiché ogni traduzione dalla lingua cinese risulta riduttiva e incompleta.

“Secondo la teoria del taiji, il significato di qi è "energia intrinseca", "energia interna" oppure "energia originaria, eterna e suprema" ³⁹: esso determina le condizioni fisiche e mentali degli esseri umani. Il Maestro Chen Xiaowang chiama il qi "Soffio Vitale", e dice che “il Soffio Vitale origina dall'area del dantian” ⁴⁰; il dantian è anche il punto in cui, tramite la pratica, il qi si accumula. Inoltre “il qi del dantian si muove verso le varie parti del corpo, poi il Soffio Vitale dal corpo ritorna al dantian” ⁴¹, e ancora “quando il qi è generato nell'area del dantian comunica con le cellule, con i muscoli, le ossa e con l'intero corpo che può quindi muoversi con forza in una combinazione di qi, muscoli e ossa” ⁴². In sostanza il qi è l'energia che si possiede fin dalla nascita e che con l'invecchiamento diminuisce progressivamente. Il taiji quan dà la possibilità di coltivare quest'energia, di accumularla e di usarla per ottenere uno stato di benessere fisico e mentale. Waysun Liao parla di diversi tipi di qi e sostiene che quello che si impara a far circolare nel corpo durante la pratica del taiji quan è un livello di qi più raffinato del qi prenatale. Non è ben chiaro se si tratta di due tipi di energia differente, o se secondo lui è il lavoro che si fa sul qi prenatale che permette a questo di cambiare in un tipo di energia più sottile. Alcuni manuali suddividono l'energia in diversi livelli, ma non tutti nello stesso modo, e ciò può creare confusione. Comunque tutti sono d'accordo nel vedere nello SHEN una forma di energia superiore al qi. “Quando il qi è purificato, si

³⁹ Waysun Liao: I classici del T'ai chi, Ed. Ubaldini.

⁴⁰ Dall'estratto di un'intervista al M° Chen Xiaowang, apparsa su "Tai chi magazine"

⁴¹ Idem.

⁴² Idem.

eleva al terzo stadio: Shen, o spirito. Lo Shen viene percepito in modo assai differente dal qi.”⁴³

Anche il M° Chen Xiaowang indica nello Shen un più alto livello di energia rispetto al qi, ma pur sempre in relazione tra di loro.

La forza prodotta dal qi è chiamata JING, conosciuto anche come NEI JING, la "Forza Interna".

“Ci sono due principali categorie di Jing (energia a spirale). Uno è ovvio e si manifesta nei movimenti piccoli ed è chiamato Jing nascosto, o ANJING. L'altra categoria di Jing è il FAJING o Jing esplosivo.”⁴⁴

Il Jing è l'energia di un individuo, la sua vitalità e il suo dinamismo: è un tipo di forza interiore che va al di là della forza muscolare e che è legata all'atteggiamento psicologico. “Il Jing, nel taiji quan, viene concepito come una forza avvolta su sé stessa, forza di ripiegamento o dispiegamento, sottile e continua. I maestri della scuola Chen hanno coniato l'espressione "forza avvolta come un filo di seta". Questo avvolgimento non si riferisce alla natura della forza stessa, bensì al modo con cui utilizzarla. E Chen Fake, maestro contemporaneo della scuola Chen, precisa che la forza interiore del taiji quan non è un cerchio orizzontale, ma una spirale che s'innalza nello spazio.”⁴⁵

Il Jing è dunque ben diverso dalla semplice forza fisica che i Cinesi chiamano LI, e che deriva dal movimento del corpo. Per capire meglio la differenza tra LI e JING, si può dire che: “LI ha bisogno del movimento fisico diretto, mentre JING proviene unicamente dal movimento indiretto. Se fate arretrare la mano e sferrate un pugno, il frutto dell'energia fisica accumulata è chiamato LI.

Se non è necessaria alcuna spinta all'indietro e tuttavia la forza può essere trasmessa con lo stesso effetto, è stato applicato il Jing, la forza vibratoria del qi trasformato. Mentre qi è controllato dalla mente, Li è messo in funzione dal meccanismo fisico.”⁴⁶

Per questo motivo l'antico segno utilizzato per LI, la forza, era la raffigurazione di un tendine del braccio di un uomo.

⁴³ Dall'estratto di un'intervista al M° Chen Xiaowang, apparsa su "Tai chi magazine".

⁴⁴ Idem.

⁴⁵ Catherine Despeux: Taiji quan – arte marziale di lunga vita, Ed. Mediterranee.

⁴⁶ Idem.

LA SPIRALE DEL BOZZOLO DI SETA

La scuola Chen è l'unica, fra le scuole di taiji quan, che si occupa dell'applicazione del CHAN SSU JIN, o "Jin del bozzolo di seta". Una teoria del taiji quan spiega, infatti, che il movimento del Qi, il fluire dell'energia interna, è simile al movimento di un filo di seta che viene srotolato da un bozzolo: mentre si tira il filo, il bozzolo ruota. Il movimento del filo può essere così studiato sotto due punti di vista: per il suo movimento di traslazione, dovuto alla forza tirante, e per quello di rotazione, creato dalla rivoluzione del bozzolo su sé stesso. Così come la terra che gira sia intorno al proprio asse, che attorno al sole, l'azione del Chan Ssu Jin si sviluppa tracciando una linea a spirale nello spazio, ed è questo un movimento che dovrebbe essere applicato sempre nel taiji quan. Il taiji quan è composto di movimenti circolari, ma "l'azione propulsiva del taiji quan è quella di una grande vite che si muove all'interno del corpo."⁴⁷ Ogni parte del corpo dovrebbe comunicare con il Dantian, con il centro; appena il centro si muove, il corpo si muove insieme a esso.

Le mani, per esempio, non si muovono indipendentemente dal corpo, ma come una parte di esso e, nel farlo, si cambia l'orientamento dei palmi e si ruotano le braccia; nello stesso tempo si trasferisce il peso del corpo da una gamba all'altra, il tutto utilizzando i movimenti a spirale eseguiti dal tallone, dall'anca, dal ginocchio e dalle articolazioni della gamba.

I maestri continuamente ci ricordano che, se nei movimenti non c'è connessione con l'interno, si fa del puro e semplice esercizio fisico, ma non il taiji quan. Spesso il movimento del Chan Ssu Jin è paragonato a quello di una vite. Se si esercita una forza sul filo di questa vite, essa trasforma il moto di tale forza in una forma a spirale, e questo grazie al suo continuo cambiamento del raggio di curvatura: un praticante di taiji quan che abbia raggiunto un buon livello di padronanza della disciplina, può neutralizzare l'attacco di un avversario sfruttandone la forza e, incanalandola nel movimento, renderlo inefficace. Il Chan Ssu Jin viene distinto in due tipi di movimento:

⁴⁷ Jou Tsung Hwa: Il tao del tai-chi chuan, Ed. Ubaldini.

lo SHU-CHAN e il NI-CHAN.

Al primo corrisponde la forza avvolta in senso diretto, al secondo la forza avvolta in senso inverso.

Il ni-chan riguardo le braccia si muove come segue: parte dal Dantian e sale fino alle spalle, ruota intorno al braccio (in senso orario nel braccio destro, antiorario nel sinistro); passa per il gomito e arriva alle dita della mano, con il palmo girato verso l'esterno. Il shu-chan, invece, nasce dalle dita, si avvolge a spirale lungo il braccio, passa per il gomito, arriva alle spalle e raggiunge infine il Dantian. Il ni-chan è un tipo di PENG-JIN o "energia del parare", e viene usato per bloccare un attacco; mentre shu-chan è un tipo di LU-JIN o "energia del ritirarsi ruotando", e viene utilizzata per neutralizzare un attacco.

Per quel che riguarda le gambe, il ni-chan vede il qi partire dal Dantian e passare nella parte interna delle cosce, circolare verso il basso passando per le ginocchia, intorno ai polpacci e intorno alle caviglie, attraversare il centro della pianta del piede e terminare all'estremità dell'alluce.

Viceversa, il shu-chan delle gambe parte dai piedi e torna al Dantian, seguendo sempre il percorso a spirale. Nel caso delle gambe il ni-chan viene associato all'avanzare, il shu-chan al ritirarsi. Durante tutto l'esercizio non si dovrebbe mai dimenticare che il movimento nasce dal Dantian e da questo si propaga all'intero corpo che si muove in perfetta sincronia e unità. Per far questo bisogna ricordare che "per ruotare il palmo della mano, si deve ruotare l'intero braccio. Per ruotare il piede, devono essere ruotati sia la coscia che il polpaccio; per ruotare il bacino l'intenzione deve partire dal Dantian. Quando si eseguono i tre movimenti contemporaneamente, il corpo ruota in una curvatura costante nello spazio."⁴⁸ Il Chan Ssu Jin insegna che non ci sono parti indipendenti nel corpo poiché il movimento di una parte di esso porta al movimento di tutto il corpo: quando una parte si ferma, il tutto si ferma.

Interdipendenza e unità richiedono una mente concentrata nel movimento in atto: l'intenzione è ciò che tiene lontano il rischio di cadere nella meccanicità del movimento e nel semplice sforzo muscolare. Uno dei fondamenti del taiji quan dice infatti: "il Chi ha

⁴⁸ Jou Tsung Hwa: Il tao del tai-chi chuan, Ed. Ubaldini.

radice nei piedi, si espande nelle gambe, è controllato dal bacino e passa attraverso le dita delle mani. Dai piedi alle gambe, dalle gambe al bacino, tutto si deve muovere come un'unità" ⁴⁹, e nei "Dieci punti fondamentali del taiji quan" di un anonimo si legge: "Usa lo YI (la mente), non il LI (la forza)" ⁵⁰.

Nel taiji quan stile Chen la rotazione del Dantian ha una grande importanza e può essere descritta in due tipi di movimento. Nel primo possiamo immaginare un asse che attraversa il corpo in verticale: utilizzando l'asse come centro, il Dantian ruota attorno ad esso, sia verso destra che verso sinistra. Nel secondo tipo di movimento l'asse attraversa il corpo all'altezza dei fianchi: qui il Dantian ruota in avanti e indietro. In realtà, i movimenti del taiji quan prevedono una combinazione continua dei due movimenti.

Con la pratica del Chan Ssu Jin si ottengono diversi benefici: dal punto di vista della salute fisica permette di "migliorare l'elasticità e la flessibilità ed eliminare la rigidità" ⁵¹. Inoltre permette di raggiungere un maggior stato di rilassamento, una maggior capacità di estensione e di torsione, componenti del movimento queste, che tornano utili nella pratica del taiji quan.

Oltre ad "aprire e sciogliere le maggiori articolazioni del corpo (collo, spalle, gomiti, polsi, torace, addome, vita, kua, fianchi, ginocchia e caviglie) [...] la natura lenta, regolare, avvolgente dei movimenti allunga e rafforza i muscoli e i tendini rendendoli meno sensibili alle lesioni" ⁵².

Favorendo inoltre una migliore circolazione del qi e rimuovendone i ristagni, ristabilisce un riequilibrio energetico e di conseguenza una maggiore efficienza fisica.

Se infine guardiamo al Chan Ssu Jin in relazione all'applicazione marziale, esso "permette di sviluppare un'energia che ruotando come un pneumatico, fa rimbalzare ogni forza entrante" ⁵³. La velocità dell'energia respingente sarà proporzionata a quella dell'avversario. Può sviluppare, inoltre, un tipo di energia "penetrante come una

⁴⁹ Jou Tsung Hwa: Il tao del tai-chi chuan, Ed. Ubaldini.

⁵⁰ Yang Jwing-Ming: La via del Tai Chi Chuan, Ed. Il punto d'incontro.

⁵¹ Davidine Siaw-Voon Sim e David Gaffney: Taijiquan stile Chen, Ed. M.I.R.

⁵² Idem.

⁵³ Idem.

pallottola a cui viene impresso un moto a spirale”⁵⁴. Infine, può agire come un'energia neutralizzante, che permette di controllare una forza entrante e annullarne l'efficacia.

⁵⁴ Catherine Despeux: Taiji Quan, arte marziale di lunga vita, Ed. Mediterranee.
In allegato 5: teoria sulla forma a spirale di Chen Pinsan.

I PERCORSI DEL RESPIRO

Vista la grande importanza che il taiji quan (stile Chen soprattutto) dà al movimento a spirale sia in termini di movimenti esterni che di movimenti interni, mi sono chiesta se il respiro, che nel taiji quan riveste un ruolo essenziale, sia anch'esso soggetto in qualche modo alla "legge della spirale". Se l'energia può essere guidata attraverso percorsi rotatori dal centro del corpo fino alle estremità, se il corpo, a certi livelli di maestria, è in grado di sprigionare un'energia a spirale con una tremenda capacità di penetrazione, forse anche il respiro può trovare nelle sinuosità della spirale un modo più agevole per portare a compimento i suoi effetti.

Quasi tutti i manuali di taiji quan riportano tecniche di respirazione più o meno dettagliate seguendo, nella maggioranza dei casi, un approfondimento graduale nella tipologia degli esercizi. Nella tecnica "ruotare la sfera del Taiji", Waysun Liao suggerisce di immaginare che la parte inferiore dell'addome assuma, durante l'inspirazione, la forma di una sfera. Esercitando su questa parte dell'addome una pressione durante l'inspirazione, il Dantian tenderà automaticamente a portarsi verso l'alto.

L'inspirazione fisica serve a ricordarsi di spingere mentalmente il qi verso il Dantian, dove acquisisce una spinta rotatoria simile a una turbina, e di farlo risalire lungo la spina dorsale fino alla sommità del capo. L'espiazione rammenta di far scendere il qi lungo la schiena e le braccia fino al centro dei palmi, percorrendo la spina dorsale e proseguire verso le gambe fino al centro della pianta dei piedi.

L'autore descrive numerosi altri esercizi relativi al respiro e ciò che li accomuna tutti è l'idea del respiro che, tramite l'inspirazione entra nel corpo attraverso il naso e raggiunge il Dantian. Qui, nel momento in cui inizia l'espiazione e tramite l'intervento della nostra mente, il respiro compie un movimento rotatorio che lo fa spostare verso l'alto e seguendo dei percorsi ben precisi, è possibile guidarlo nelle diverse parti del corpo: su per la schiena attraverso le spalle e le braccia fino alle dita; giù per le gambe fino ai piedi; su fino alla testa fino a farlo ridiscendere al Dantian, pronto a ricominciare il circuito. Durante queste operazioni il qi e il respiro si muovono insieme.

In realtà leggendo le diverse descrizioni dei percorsi del respiro ci si accorge che ad un certo punto non si parla più di respiro ma di qi. Il respiro è infatti un potente mezzo utilizzato per connettersi al proprio qi che, per sua natura, è difficile da percepire. Tramite l'uso dell'intenzione dunque si esercita un controllo sul respiro e l'operazione facilita e favorisce la percezione del qi, permettendo di guidarlo dove necessario. Alcuni di Qi Gong riportano due tipi di tecniche chiamate il "piccolo circuito celeste" e il "grande circuito celeste" e nelle quali, sempre tramite il respiro, si può guidare il flusso del qi attraverso due diversi circuiti.

Attraverso diversi meridiani l'energia viene guidata in un percorso più ridotto nel piccolo circuito celeste e in uno che comprende l'intero corpo nel grande circuito celeste. Entrambi seguono dei tragitti circolari chiusi che possono essere ripetuti svariate volte. La circolarità e il ritorno del movimento a spirale si rivela dunque utile anche nel servirsi del respiro per approfondire la consapevolezza del qi. Dopotutto in cinese si usa la stessa parola per indicare il qi e l'aria.

IN CONTINUO MOVIMENTO

IL corpo umano non conosce l'immobilità, la sua è una natura dinamica. Anche quando siamo convinti d'essere assolutamente immobili, il corpo continua a muoversi; anche se le nostre membra possono imitare la fissità d'una statua, nel nostro interno tutto si muove: il sangue scorre, il cuore batte, i polmoni si riempiono d'aria e si vuotano, le unghie e i capelli continuano a crescere in modo per noi impercettibile. Durante il sonno cambiamo continuamente posizione.

Il corpo umano ha bisogno di muoversi, anche per conservare il proprio benessere psicofisico.

"I movimenti del Taiji quan si basano sull'accettazione del corpo umano e dei modi in cui si muove naturalmente".⁵⁵

Gli antichi cinesi non hanno inventato nulla che in realtà non esistesse già. Se per esempio si prende in considerazione l'atto del camminare si può osservare che il corpo cammina con un'azione a spirale: una gamba avanza di un passo e il braccio opposto oscilla. Nel passo successivo l'altra gamba fa il passo e il braccio ad essa opposto oscilla, e così via; così passo dopo passo la vita compie una lieve torsione che si trasmette alle spalle e che fa muovere le braccia.

Si può provare a camminare muovendo contemporaneamente entrambe le braccia avanti e indietro: ne verrà fuori un movimento meccanico e innaturale, piuttosto faticoso perché dispendioso e esteticamente discutibile.

In effetti non si pensa mai consapevolmente di compiere l'atto del camminare, viene spontaneo da sé, naturale.

Spesso, riguardo il movimento in generale, il corpo ne sa più della mente. Forse dovremmo dargli un po' più di fiducia, anziché tentare di controllarlo.

Alla base della locomozione ci sta il principio di opposizione, dunque, che ha origine nel centro del corpo con la torsione della colonna vertebrale. Quando poi corriamo, il movimento si accentua e ogni parte del corpo si muove in sincronia, e per farlo al

⁵⁵ T. Horwitz – S. Kimmelman – H. H. Lui: Taijiquan, Ed. RED.

meglio cerca di mantenere i segmenti corporei il più vicino possibile al centro, cosicché l'azione della rotazione abbia un raggio più corto, dunque meno dispersivo.

Anche quando si esegue il Taiji quan in modo corretto le braccia non si muovono separatamente dal corpo, poiché ogni movimento inizia dal centro e al centro ritorna.

Il bacino si muove e, senza sforzo, le braccia compiono un cerchio attorno alle articolazioni, senza ricorrere alla forza muscolare e quindi senza che vi sia tensione.

In questo modo l'energia non va dispersa. Il Taiji quan è infatti "una filosofia conservativa del moto".⁵⁶

Per questo l'energia del Taiji quan fluisce in cerchio, tornando sempre indietro non si esaurisce mai. "Il Taiji quan è una forma che ricicla l'energia, dimostrando che per ognuno di noi il corpo è paragonabile ad un microcosmo dell'intero universo fisico." ⁵⁷

⁵⁶ T. Horwitz – S. Kimmelman – H. H. Lui: Taijiquan, Ed. RED.

⁵⁷ Idem.

ALLEGATO 1

La spirale nelle diverse culture

Antiche incisioni e pitture su roccia testimoniano che la spirale è uno dei più antichi simboli utilizzati dall'uomo: "le sue volute ritornano nei disegni tracciati sulle rupi dell'Australia o dell'Africa orientale, o per terra nei santuari della possessione: nel Malabar fra gli adoratori dei serpenti, nei mandala detti muggu nel Centro, kolam nel Sud, rangola nel Nord dell'India, come sul pavimento dei templi della macuba e del vudu in America".⁵⁸

La croce uncinata o svastica, simbolo del sole in oriente, altro non era in origine che una spirale stilizzata i cui bracci raffiguravano l'energia radiante dei raggi solari.

La spirale viene simboleggiata nelle danze cerimoniali dei nativi americani, di talune tribù africane e di certe popolazioni dell'Asia centrale.

I pellegrini musulmani si muovono in cerchio intorno alla Kaaba, il santuario che custodisce la sacra pietra nera, in un lento e progressivo avvicinamento. Ma forse l'esempio più chiaro è quello dei dervisci rotanti, che mantengono a lungo forza e vigore ruotando su se stessi, quasi senza soste nel corso di cerimonie il cui fine è l'estatica unione con il divino.

⁵⁸ Elémire Zolla: Archetipi, Ed. Marsilio

ALLEGATO 2

Il percorso della filosofia occidentale

Le radici della fisica vanno ricercate nel primo periodo della filosofia greca (V secolo a. C.) quando scienza, filosofia e religione non erano separate. Physis era la natura essenziale delle cose per i primi filosofi greci, perciò fisica stava a significare "lo sforzo di scoprire la natura essenziale delle cose"⁵⁹, che è poi lo scopo principale di mistici e di moderni scienziati. I filosofi della scuola di Mileto pensavano che tutta la materia fosse animata: non possedevano infatti nemmeno il termine "materia", poiché "consideravano tutte le forme di esistenza come manifestazioni della physis, dotata di vita e spiritualità".⁶⁰ Così, passando per Talete e Anassimandro e l'idea di un universo alimentato da un respiro cosmico, si giunge a Eraclito il quale sosteneva la teoria che il mondo fosse in continuo mutamento, in eterno divenire e che l'idea della staticità fosse pura illusione. Riteneva inoltre che "tutte le trasformazioni del mondo nascessero dall'azione reciproca, dinamica e ciclica dei contrari e pensava ogni coppia di contrari come un'unità"⁶¹ a cui dava il nome di logos, che stava a significare legge universale e secondo la quale nessuna cosa avviene per caso, ma tutto secondo ragione e necessità. Con Eraclito la distanza dal pensiero orientale si fa più breve e nel logos tutte le forze opposte si ricompongono nell'unità.

Con la scuola eleatica cominciò la rottura di questa unità: l'idea di un principio divino al di sopra di tutti gli dei e di tutti gli uomini divenne nel tempo quella di "un dio intelligente e personificato che sta al di sopra del mondo e lo governa. Ebbe così inizio una tendenza di pensiero che alla fine condusse alla separazione tra spirito e materia e a un dualismo che divenne caratteristico della filosofia occidentale".⁶² Nel V secolo a. C. il salto si fece incolmabile con gli atomisti greci i quali "tracciarono una netta linea di separazione tra spirito e materia, immaginando la realtà composta da diversi mattoni fondamentali"⁶³, visti come particelle passive e inerti che si muovevano nel vuoto

⁵⁹ F. Capra: Il Tao della fisica, Ed. Adelphi

⁶⁰ Idem.

⁶¹ Idem.

⁶² Idem.

⁶³ Idem.

grazie all'azione di forze esterne di tipo spirituale e che niente avevano a che fare con la materia che esse muovevano.

Fu questa l'immagine che nei secoli successivi divenne, nel pensiero occidentale, la radice del dualismo tra mente e materia e tra corpo e anima. Uomo e universo persero il ritmo e spirito e materia smisero di danzare insieme.

I filosofi rivolsero la loro attenzione al mondo dello spirito e Aristotele investigò sull'anima e sulla perfezione di Dio: l'universo fu da lui concepito come finito, chiuso entro la sfera o cielo delle stelle fisse, che sono corpi incorruttibili e mossi solo da un movimento circolare. Al di là di questo cielo vi è solo il primo motore, il quale poiché deve sempre essere in atto, non può che essere immobile eterno e immutabile oltreché immateriale, perché consiste nello stesso pensiero: così Dio è per Aristotele motore immobile e immateriale, pensiero che pensa solamente se stesso.

Questa breve e incompleta sintesi del pensiero aristotelico ha il solo intento di mostrare a quale tipo di irrigidimento dogmatico portò il pensiero occidentale, soprattutto in campo religioso e scientifico.

L'influenza aristotelica sul pensiero e sulla scienza iniziò ad allentarsi nel periodo rinascimentale e solo verso la fine del '400 lo studio della natura fu affrontato per la prima volta con spirito scientifico. Nel '600 Cartesio con la sua concezione della natura basata su "una fondamentale separazione tra due realtà distinte e indipendenti, quella della mente (*res cogitans*), e quella della materia (*res extensa*)" ⁶⁴, rese estremo il dualismo spirito – materia. Gli scienziati iniziarono dunque a "considerare la materia come inerte e completamente distinta da se stessi e a raffigurarsi nel mondo materiale come una moltitudine di oggetti differenti riuniti insieme in un immensa macchina".⁶⁵ Era il cosiddetto modello meccanicistico di Newton "accompagnato dall'immagine di un Dio monarca che dall'alto governava il mondo imponendo la sua legge divina" ⁶⁶; si iniziò a considerare le leggi di natura invariabili ed eterne e il mondo soggetto ad esse. Anche l'idea di una natura separata dall'uomo è frutto di quella visione frammentaria della realtà. L'uomo ha smesso di vedere la propria esistenza legata a quella

⁶⁴ F. Capra: Il Tao della fisica, Ed. Adelphi

⁶⁵ Idem.

⁶⁶ Idem.

dell'ambiente naturale e ha iniziato a vedere la natura come qualcosa di cui potersi appropriare e sfruttare fino all'esaurimento.

Ben altra la concezione che ne ebbero quei popoli per i quali il legame con la natura era segnato da una profonda coscienza d'essere una piccola parte del tutto:

"La terra su cui cammino è il mio corpo" ⁶⁷

O ancora:

"Il mondo e io siamo frutto di un'unica mente.

Il ritmo della terra e il ritmo dei nostri corpi

è il medesimo." ⁶⁸

Il popolo dei nativi americani non ha costruito sistemi filosofici complessi, non ha tramandato il suo sapere tramite libri e non ha creato imperi su cui regnare, ma la sua sapienza raggiunse le vette più alte dello spirito.

Avyda o ignoranza: così è chiamata, nella filosofia buddista, l'illusione che deriva dalla nostra mente a misurare e a classificare ed è considerata uno stato di turbamento mentale che deve essere superato. Gli orientali hanno una concezione del mondo di tipo organicistico: dove l'occidentale divide il mondo in parti singole e distinte, il mistico orientale percepisce tutte le cose e tutti gli eventi come interconnessi e collegati tra loro e come differenti aspetti o manifestazioni della stessa realtà ultima.

⁶⁷ I canti della prateria, Edicart.

⁶⁸ Idem.

ALLEGATO 3

La filosofia orientale e confronti con le teorie della fisica moderna

Anche la fisica moderna è arrivata a concepire l'universo come una rete di relazioni intrinsecamente dinamica, cosa che i mistici orientali sapevano già da tempo. "Nella meccanica quantistica la materia ha un aspetto dinamico che si manifesta come conseguenza della natura ondulatoria delle particelle subatomiche, e questo assume un significato ancora più essenziale nella teoria della relatività, nella quale l'inseparabilità dello spazio – tempo implica che l'esistenza della materia, non può essere separata dalla sua attività"⁶⁹.

La nuova fisica non rappresenta più la materia come passiva e inerte, ma in uno stato di vibrazione continua, una danza in cui le strutture molecolari, atomiche e nucleari determinano le figure ritmiche. Allo stesso modo i mistici orientali sottolineano che "l'universo deve essere afferrato nella sua dinamicità, mentre si muove, vibra e danza"⁷⁰ e che la natura non è in equilibrio statico ma dinamico. Anche il fisico moderno considera il mondo come un insieme di componenti inseparabili, interagenti e coinvolti in un moto continuo, e che l'uomo è parte integrante di tale sistema. "Si è arrivati a considerare il mondo naturale come un mondo di varietà e complessità infinite, un mondo multidimensionale che non contiene né linee rette né forme perfettamente regolari, nel quale le cose non avvengono in successione ma tutte contemporaneamente; un mondo in cui – come ci insegna la fisica moderna – persino lo spazio vuoto ha una curvatura"⁷¹. Ma Einstein ci ha insegnato che parlare di spazio vuoto non è esatto, poiché non c'è distinzione tra particelle materiali e vuoto. Le particelle infatti non possono essere separate dallo spazio e, allo stesso tempo, non possono venire considerate come entità isolate: esse vanno viste come "condensazioni di un campo continuo che è presente in tutto lo spazio".⁷²

Inoltre in alcuni esperimenti di laboratorio si è visto che particelle virtuali (ossia

⁶⁹ F. Capra: Il Tao della fisica, Ed. Adelphi

⁷⁰ Idem.

⁷¹ Idem.

⁷² Idem.

generate in laboratorio e non viste se non tramite la traccia che di se lasciano nelle apparecchiature scientifiche), possono generarsi spontaneamente dal vuoto e in esso svanire nuovamente.

Il vuoto in pratica non è vuoto, anzi contiene un numero illimitato di particelle che vengono generate e che scompaiono in un processo senza fine.

Come il Vuoto dei mistici orientali, il vuoto fisico non è semplicemente uno stato di non – essere ma “contiene la potenzialità di tutte le forme del mondo delle particelle. Queste forme, a loro volta, non sono entità fisiche indipendenti, ma soltanto manifestazioni transitorie del vuoto soggiacente ad esse”⁷³. Così dice il sutra:

“La forma è vuoto, e il vuoto in realtà è forma”⁷⁴

Il vuoto è quindi un vuoto vivente, in cui creazione e distruzione si alternano all’infinito. Il vuoto non è più, per i fisici, un semplice contenitore di fenomeni fisici e ciò che a noi risulta essere uno scambio di particelle in realtà è conseguenza di un incessante flusso di energia. “Le interazioni tra particelle danno origine alle strutture stabili che formano il mondo materiale, il quale a sua volta non rimane statico, ma oscilla in movimenti ritmici. L’intero universo è quindi impegnato in un movimento e in un’attività senza fine, in un’incessante danza cosmica di energia.”⁷⁵

⁷³ F. Capra: Il Tao della fisica, Ed. Adelphi

⁷⁴ Idem.

⁷⁵ Idem.

Allegato 4

La posizione del corpo nel pensiero cinese

Mantenendo una posizione corretta, il praticante di taiji quan, contribuisce a mantenere l'ordine del mondo poiché egli è in grado di assorbire le forze dell'universo, che sono sacre. Può inoltre rendersi padrone del tempo e dello spazio seguendo una serie di spostamenti e di gesti rituali verso le otto direzioni. Anticamente in Cina la posizione del corpo umano aveva dei significati ben precisi e che definire mistici forse non è esagerato. Per esempio, era considerato un sacrilegio il rovesciarsi a testa in giù poiché credevano, avrebbe potuto sovvertire l'equilibrio del mondo.

L'esecuzione codificata dei passi del taiji quan ricorda quella altrettanto precisa e determinata dei rituali taoisti. In questi ultimi "l'esecuzione dei passi ha lo scopo di ridisegnare sul suolo il corso dei cinque pianeti, dell'Orsa Maggiore e delle nove stelle. Parimenti nel taiji quan, i passi sono messi in relazione con i cinque elementi, dunque con i cinque pianeti"⁷⁶.

In Cina, infatti, "i gesti dei piedi e delle mani esprimono un sentimento interiore e non possono essere eseguiti a caso"⁷⁷.

⁷⁶ Catherine Despeux: Taiji Quan, arte marziale di lunga vita, Ed. Mediterranee.

⁷⁷ Idem.

ALLEGATO 5

Teoria sulla forma a spirale di Chen Pinsan

Nel "TAIJI QUAN TUSHUO" di Chen Pinsan, troviamo due illustrazioni della forma avvolta come un filo di seta. Il primo schema rappresenta la forza avvolta su sé stessa ed è quella che deve essere utilizzata nel corpo.

Il secondo schema ha come didascalia "Disegno dell'essenza (forza) avvolta come un filo di seta nel taiji quan", e a cui segue il commento: "Ho studiato la rappresentazione circolare del Taiji secondo i differenti filosofi, e mi sono reso conto che, per eseguire (correttamente) il taiji quan, bisogna capire cos'è l'essenza avvolta come un filo di seta. L'avvolgimento come un filo di seta è il metodo per far muovere il soffio centrale. Chi non lo capisce, non capisce la boxe.

Le prime spirali bianche e nere rappresentano lo yin e lo yang del Taiji, che naturalmente esistono in seno al Wuji.

Le seconde spirali bianche e nere rappresentano il Taiji che genera i due principi primari: i due principi primari sono lo yin e lo yang, o il cielo e la terra.

Le terze spirali bianche e nere rappresentano l'uomo. L'uomo esiste per mezzo dello yin e dello yang e dei cinque elementi.

La quarta spirale nera rappresenta ciò che Mencio chiama il soffio cosmico. Essa rappresenta altresì il soffio e il sangue del corpo umano; se uniti nel senso giusto del Tao, danno luogo al soffio corretto, ossia al soffio cosmico.

La quinta spirale bianca rappresenta ciò che fa sì che il Tao guidi il soffio. Il soffio senza il Principio non può manifestarsi, essendo il principio inerente a tutte le cose.

La quinta spirale nera rappresenta lo spirito dell'uomo, o quello che i Saggi hanno più recentemente chiamato l'io.

Il punto bianco in seno al nero rappresenta i pensieri controllati, il punto nero in seno al bianco i pensieri incontrollati. Il saggio conserva i pensieri controllati e scaccia quelli incontrollati. I pensieri incontrollati sono stati definiti da Gaozi, "la natura dei desideri e degli appetiti". Tale natura è comune a tutti, ma colui che riesce a scacciare la sola idea dell'io e fare in modo che essa non nasca più, diventa assolutamente come il cielo ed

esegue i movimenti del taiji quan in armonia con il movimento del meccanismo celeste. Non esiste nulla che non sia a immagine del Taiji, spontaneità e vivacità e che non fluisca nel nostro corpo.

Le tre grandi spirali interiori spiegano l'origine dello yin e dello yang.

Le tre spirali interiori indicano che lo yin e lo yang hanno un governatore. (L'idea dei tre cerchi interiori è contenuta interamente nel terzo cerchio interiore, che è il fondamento dell'uomo. Non è il caso che io faccia un altro schema).⁷⁸

⁷⁸ Catherine Despeux: Taiji Quan, arte marziale di lunga vita, Ed. Mediterranee.