

TAI CHI CHUAN

Nella storia delle pratiche marziali orientali un posto di rilievo è occupato senza alcun dubbio dal *tai chi chuan*. Questa arte fu inventata dal monaco Zhan Sanfeng nel tredicesimo secolo con lo scopo dichiarato di permettere una difesa personale di un certo valore, ricercando in essa anche una via per la buona salute fisica e mentale del praticante.

Non fu sicuramente la prima pratica marziale a comparire in Oriente, in quanto l'essere umano ha sempre sentito la necessità di difendersi dal diverso da sé, ma sicuramente la prima a ricercare all'interno di una tecnica di combattimento qualcosa in più della semplice eliminazione dell'avversario.

Il nome stesso di tale arte fa capire come essa non si limiti a studiare una tecnica da combattimento basata sulla difesa personale o meno: le parole *tai chi chuan* possono in effetti essere tradotte, non senza qualche ovvia imprecisione, con “il pugilato del grande termine”, o “boxe del corpo-mente”.

Tali espressioni fanno riferimento a precisi concetti della cultura taoista di cui il praticante si dichiara portavoce nella sua pratica sotto forma marziale: sottolineando come tale pratica sia effettivamente un “pugilato” (è necessaria una distinzione rispetto al corrispettivo occidentale) si vuole ricordare che l'esperienza del *tai chi chuan* non è che una delle tante che possa permettere un accesso al “grande termine”, all'ordine universale del mondo chiamato *Dao*.

Si può subito notare come dunque nel *tai chi chuan* l'idea di marzialità sia all'origine dell'arte, ma non ne sia il fine ultimo: il suo fondatore, infatti ideò e codificò questa pratica a partire dalle sue esperienze precedenti nell'ambito marziale, sebbene su presupposti di carattere radicalmente diverso.

Profondamente convinto di riuscire a raggiungere una condizione di salute psico-fisica che potesse permettere una vita eterna a se stesso e ad ogni praticante, Zhan Sanfeng unì alle sue conoscenze marziali ottenute negli anni, quelle del *Qi Gong*, una antichissima e particolare pratica fisica basata su movimenti lenti associati a respirazioni precise e controllate il cui scopo era quello di equilibrare, bilanciare e raffinare l'energia vitale, o *qi*, del singolo praticante col fine ultimo dell'immortalità.

QI GONG

Tale ginnastica lenta (da molti associata erroneamente al *tai chi chuan* stesso o allo *yoga*, di cui condivide per altro la radice antichissima) fu in effetti alla base di tutte le arti di benessere fisico che si codificarono in seguito sotto forma marziale.

Pare infatti che anche all'origine del *gong fu* (kung fu) di Shaolin ci fosse un tentativo di rinforzare il fisico dei monaci che soffrivano di salute cagionevole per via delle difficili condizioni atmosferiche a cui erano esposti durante le meditazioni.

Unendo questa ginnastica e i suoi caratteristici movimenti lenti e calibrati ad una serie di forme e tecniche con valore applicativo, Zhan Sanfeng ideò questa disciplina salutare e difensiva.

Come si è precedentemente accennato, questa arte si propone innanzitutto come forma di accesso all'ordine universale del *Dao* tramite movimenti fisici che durante la pratica rappresentino l'incessante alternarsi di pieni e vuoti, di rilassamenti e contrazioni presente nella vita dell'uomo e dell'universo stesso. Il modo stesso di camminare proposto dal *tai chi chuan*, elaborato sulla base di un'efficacia marziale e ginnica, tende a mettere in moto in modo evidente tale dinamica tra pieni e vuoti tramite lo spostamento cosciente e consapevole, proprio in quanto lento, del peso da una gamba all'altra. Questa consapevolezza del singolo gesto permette al praticante di concentrarsi su se stesso senza disperdere l'attenzione (e quindi l'energia) su argomenti futili e non rilevanti; la ricerca della perfezione del gesto è di primaria importanza e può avvenire solo se si ricerca profondamente nella propria interiorità l'equilibrio necessario per compierlo e trasformarlo in una tecnica. Nel caso in cui quest'ultima raggiunga un certo grado di perfezione l'energia del singolo praticante si troverà nella condizione di poter scorrere senza ostacoli, dovuti ad esempio alla contrazione superflua di alcuni muscoli, all'interno del corpo, rinvigorendolo, rinforzandolo e, in alcune situazioni, curandolo.

Si può ben vedere dunque come più importante del contenuto del singolo gesto, sia la compiutezza con cui esso debba essere eseguito. E' tuttavia necessario ricordare che il *tai chi chuan* rimane un'esperienza marziale e che in quanto tale non può prescindere completamente dal valore applicativo delle sue tecniche. Il libro "il tao del tai chi chuan" riporta un detto a questo proposito secondo cui studiare il tai chi chuan senza studiarne le applicazioni "è come andare in un negozio di scarpe per

comprarne un paio e tornare a casa con la scatola vuota”¹.

In questo modo si intende ricordare all'allievo che senza una completa consapevolezza di ciò che si sta facendo non si può goderne fino in fondo neanche sotto l'aspetto terapeutico: un gesto di cui non si sappia il significato infatti non arriverà a stimolare tutti i muscoli e i meridiani² necessari al benessere della persona, dal momento che mancherà la corretta *intenzione*.

Non trasferendo l'intenzione nel gesto, infatti, la sua stessa potenza diminuirà così come la sua efficacia in combattimento. L'importanza di questo elemento è ben evidenziata all'allievo quando gli si ricorda di guardare le proprie mani o la direzione in cui la tecnica si sta esprimendo cosicché il *qi* possa indirizzarsi nel verso interessato dando stabilità e forza alla tecnica.

E' necessaria a questo punto una precisazione sul ruolo occupato dal *qi* nella cultura cinese e nel *tai chi chuan* in particolare. Da molti considerato il corrispettivo dell'anima o della semplice energia vitale e interna, il *qi* è l'energia che pervade l'intero universo, dalle pietre allo spirito raffinato dell'uomo. Esso si sviluppa e si muove nel mondo seguendo la dinamica alternata di pieno e vuoto dettata dal *Dao*, generando ogni cosa si possa trovare su questa terra, materiale o spirituale; nel caso in cui il *qi* sia particolarmente etereo o raffinato, come nel caso di un praticante avanzato di *tai chi chuan*, *qi gong*, o di una qualsiasi altra arte del genere, esso viene chiamato *Shen*, ovvero spirito, e raggiunge un valore sovranaturale o comunque più elevato.

Il *tai chi chuan* dunque ha come scopo finale quello di permettere all'uomo di raggiungere uno stato di consapevolezza e pienezza superiore a prima, reintegrandolo all'interno dell'ordine universale del *Dao* e restituendogli (o affidandogli) l'effettivo ruolo di congiunzione che l'uomo dovrebbe avere tra il Cielo e la Terra.

Come già precedentemente affermato infatti il *tai chi chuan* si presenta solo come una delle forme, quella marziale, in cui si manifesta la filosofia *tai chi*. Tale corrente di pensiero si configura come una sorta di filosofia dell'uomo e soprattutto dell'uomo inserito nella natura, o meglio, nell'ordine naturale che vede ai propri cardini le due figure del Cielo (il lato *yang* del *Dao*) e la Terra (il lato *yin*).

L'essere umano, secondo tale teoria, si trova esattamente al centro o, più precisamente, in equilibrio tra questi due opposti integrandoli e permettendo loro di

1 J. T. HWA, *Il tao del tai chi chuan*, tr. di E. Hess, Roma, Ubaldini, 1986, p. 30.

2 “Il corpo umano è percorso da dodici meridiani primari che rappresentano altrettanti fiumi di Qi, il quale fluisce mediante essi in tutto il corpo, collegando gli organi alle estremità.” J.-M. YANG, *Le radici del qi gong cinese*, tr. di A. Tranquilli, Roma, Mediterranee, 2003, p. 52.

generare la realtà stessa tramite l'incessante scambio di polarità che è proprio della dinamica del *Dao*.

Il simbolo stesso della disciplina del *tai chi chuan* è composto dal *tai chi tu* (ormai celeberrimo simbolo raffigurante gli opposti del pensiero taoista) circondato da una serie di esagrammi, simboli composti da linee spezzate o intere, derivanti dall'antico libro divinatorio "*I Ching*" (o "libro dei mutamenti"). Tali esagrammi sono composti da tutte le possibili combinazioni che si possono generare tra queste linee secondo la dinamica taoista del pieno- vuoto, e rappresentano l'intera realtà in tutte le sue possibili manifestazioni ed evoluzioni.

Il mutamento del *tai chi* dunque è una dinamica capace di ricreare e interpretare l'intero cosmo nel suo continuo generarsi ponendo al suo centro l'uomo, effettivo punto d'incontro tra i due estremi del *Dao*:

“praticando il tai chi chuan per anni, gradualmente si percepirà che ogni suo movimento è il movimento dell'universo stesso. [...] Anche il respiro diventerà parte dell'universo e ci apparirà istantaneamente la consapevolezza che l'esistenza che ci circonda è impegnata in una gigantesca danza cosmica. Diventeremo il tai chi ed esso diventerà noi, ovvero saremo l'universo ed esso sarà noi”.³

La visione mistica del *tai chi* che emerge da questo passo porta a conclusioni molto interessanti per quanto riguarda il rapporto soggetto-oggetto proposto dall'arte stessa: se infatti la pratica costante e corretta può portare ad una elevazione spirituale del singolo soggetto tale che egli percepisca una sorta di fusione con l'infinito (o meglio l'indeterminato) del *Dao*, quindi della Natura⁴, l'eventuale avversario contro (o con) il quale ci si prepara durante l'allenamento, diventa parte stessa del soggetto e dunque non più un elemento estraneo, nocivo e pericoloso, ma semplicemente una forma generata dalla “danza” del *Dao*, integrata dal praticante nella propria sfera soggettiva. Il conflitto dunque non si elimina, poiché questo non sarebbe produttivo e quindi rispettoso dell'ordine del *Dao*, ma non si esprime sotto forma di combattimento; esso si reintegra all'interno della coscienza del praticante permettendo una continua analisi di se stessi e dei propri comportamenti, portando quindi ad una progressiva evoluzione spirituale, al raffinamento del *qi in shan*.⁵

³ *Ivi*, p. 59.

⁴ Il movimento del *Dao* può effettivamente essere considerato quello della Natura, in quanto ogni essere presente nel mondo deve rispondere alle sue leggi così come a quelle della Natura.

⁵ Per approfondire il tema del conflitto interno alla coscienza rimando alla sezione sull'*aikido*.

Soggetto e oggetto allora non esistono più come elementi contrari e opposti in senso distruttivo, ma si configurano come due elementi, quando non addirittura due momenti, dello stesso soggetto del mondo che è il *Dao* e che si fonde con loro nel momento in cui s'incontrano. A partire da questa prospettiva si può capire il motivo per cui si sostiene spesso che il maestro di arti marziali orientali combatte solo se ve ne è necessità assoluta, o non combatte affatto, rifuggendo un conflitto che egli ritiene inutile, mosso da una sorta di compassione (che sembra più buddista che taoista) nei confronti dell'altro da sé, e che egli riconosce come identico a sé:

“Gli esseri umani sono identificati con te e tu con loro. Perciò tu soffri se gli altri soffrono, sei felice se gli altri sono felici e i problemi degli altri diventano i tuoi. Questa totale identificazione è il fondamento dell'armonia universale e della pace mondiale, ed è solo dopo questa realizzazione che si può capire come l'universo sia bellissimo e la vita meravigliosa”⁶