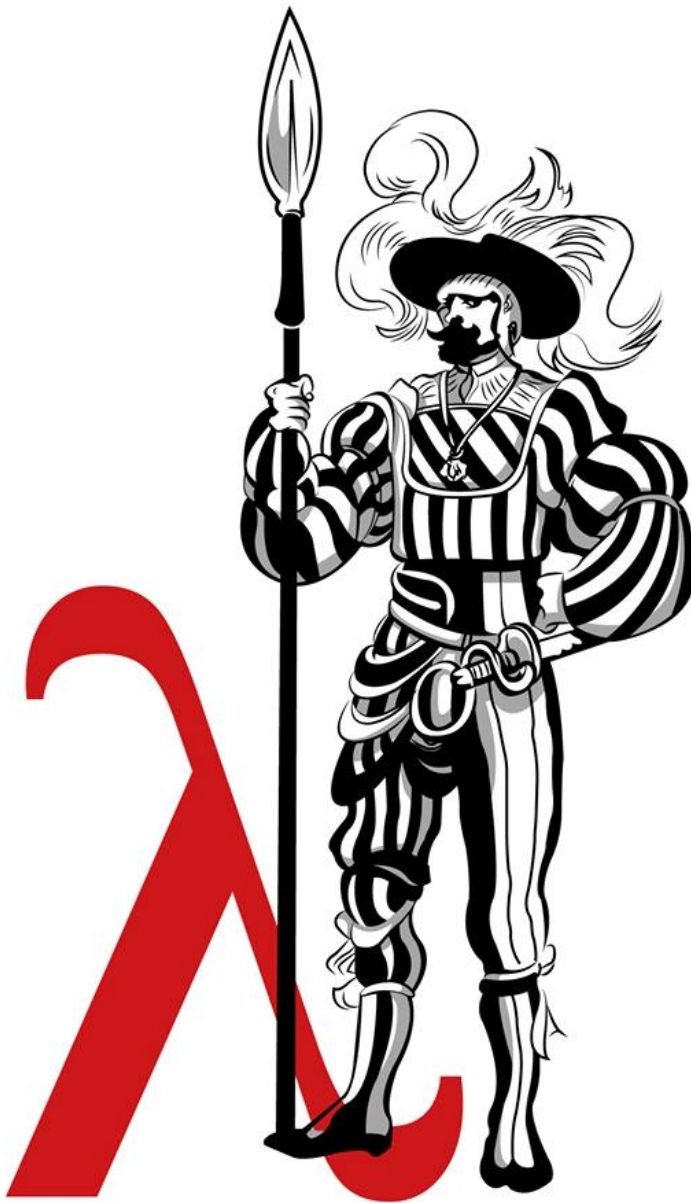




II « *Taoismo operaivo* » e i Lanzichenecchi

Rileggere il mito della caverna proposto da Platone nella
"Repubblica", capitolo VII.

*Una disciplina del corpo e della mente..

Christian René Robin

La pratica del Tai Chi Quan permette di equilibrare e dirigere il pensiero. Si tratta di una piena presa di coscienza della propria corporeità attraverso la comprensione e la volontà di agire su se stessi. Questa tecnica offre a ciascuno la possibilità di recentrarsi e di liberarsi dalle contingenze del mondo, prendendo una salutare distanza.

Non essere più solamente nella mente discorsiva permette all'individuo di comprendere in modo efficiente il potere naturale e indipendente del corpo fisico sulla mente. La mente non ascolta nulla e crede di dominare la materia, ma la disciplina sviluppa capacità fondamentali: il potere di concentrazione in una continuità e il controllo interno del corpo, sia muscolare che organico. È una ginnastica del fisico e della mente. Una presa di coscienza differente che si traduce nel controllo della respirazione e nella gestione degli istinti primari, giocando il gioco dei riflessi controllati. Questo ha come conseguenza la differenziazione di ogni individuo dalla massa non-agente e istintiva che vive solo nella natura degli automatismi condizionati, di attrazione e repulsione.

Insomma, da un comportamento volgare si sviluppa un'armonia di tipo aristocratico sul potere del proprio essere di carne e pensiero! Una cultura della differenza non-egotica. È un modo per liberarsi dalla schiavitù mentale e diventare un uomo nuovo e libero di produrre e agire con una coscienza differente, ferma e volontaria. Unità fusa ma non confusa, il praticante va incontro al sé interiore e al suo orologio biologico. Coltiva l'attenzione e non l'intenzione. Osserva il comportamento del proprio corpo in funzione di ciò che gli viene proposto durante lo svolgimento della sua attività.

La perfetta conoscenza del proprio corpo comporta una padronanza del pensiero e permette di concentrarsi sul movimento, che è il simbolo stesso della Vita. Questo deriva anche dal fatto che vivere in una casa senza conoscerne nulla è inconcepibile. È necessario partire alla scoperta della nostra propria corporeità. Si tratta di un'indagine sulla realtà.

Perché riesco a stare in piedi su caviglie così piccole? Perché il mio corpo si rifiuta di muoversi come vorrei? Perché sono così maldestro? Tutte queste domande trovano risposta nella pratica dell'introspezione, dall'epidermide fino alla punta delle dita,

dalla pelle fino al più profondo degli organi. Ciò permette di porsi la domanda fondamentale: chi sono veramente, nella mia realtà, quando sono solo con me stesso? Questa riflessione, a volte capita di farla, ma generalmente questa sensazione particolare è accompagnata da un trauma, una malattia o un disagio affettivo...

Il praticante non vive più nella superficialità della sua esistenza, non nell'apparire per brillare nella società, ma vive nell'istante presente, nel *hic et nunc*, "il tutto subito e ora!".

Ogni conducente dovrebbe avere una sana conoscenza del proprio veicolo, al fine di mantenere la propria meccanica. Lo stesso vale per la corporeità come per la mente! L'esempio tipico di questa impeccabilità attiva si trova nel fatto che un maestro di arti marziali pulisce egli stesso la sua sala, come un tempio, come se si trattasse del proprio corpo fisico.

Bisogna comprendere che questa tecnica porta a vivere diversamente nella continuità della giornata e non solo durante la pratica, senza alcuna restrizione, ma in modo diverso, iper consapevoli di se stessi rispetto alla periferia e al mondo esterno. È un vero e proprio dominio su se stessi, una coscienza davvero reale dell'"uomo nuovo" rispetto agli alti e bassi della vita. Un'arma formidabile contro ogni attacco, tanto fisico quanto mentale! "UNA MENTE SANA IN UN CORPO SANO!"

*

TAI QI QUAN :

太極拳

Tai

Chi

Ch'üan

Tai" esprime l'ultimo, l'estremo, il supremo, "Qi" è allo stesso tempo il limite, la forza vitale derivante dal culmine del Cielo, e "Quan", il pugno, il combattimento, l'azione. Questo è interpretato come "il movimento della vita"

*

Tradizione Estremo-Occidentale contro Tradizione Estremo-Orientale. In che misura due visioni estreme del Mondo potrebbero armonizzarsi e diventare complementari?

L'attrazione per le arti marziali dell'Estremo Oriente non è nuova nei nostri ambienti. Ma, in generale, sappiamo più del Giappone che della Cina, poiché il comunismo è stato, in larga misura, un freno al nostro entusiasmo! Tuttavia, più o meno

tutti hanno sentito parlare dei benefici dell'agopuntura o della digitopressione...

Julius Evola e René Guénon si sono interessati all'esoterismo Taoista. Se il primo ha scritto un opuscolo sull'argomento e ha ripreso la famosa formula esoterica « Cavalcare la tigre », l'altro ci ha offerto una chiave di comprensione che sviluppa la metafisica taoista nel suo magistrale libro « La Grande Triade ». Ovviamente, non si può fare a meno dell'opera imprescindibile « Il pensiero cinese » di Marcel Granet, che fu, ricordiamo, il docente di Georges Dumézil...

Se abbiamo i migliori autori in teoria e filosofia, le pratiche del Tai Chi Quan e del Qi Gong restano però i complementi imprescindibili al Sapere. È qui che interveniamo noi.

È indiscutibile che una base filosofica debba essere il cemento di un pensiero solido, ma tutto ciò assume un'altra dimensione quando ci si interroga sul fondamento di quest'arte particolare. In effetti, potremmo parlare della meditazione, della concentrazione su di sé e delle varie tecniche di yoga delle molteplici scuole, più o meno settarie. Ma non sarà questo il luogo. La Storia di questa disciplina e dei suoi maestri fondatori non ci interessa nell'immediato, migliaia di libri sono già stati scritti sull'argomento. Al contrario, parleremo della tecnica, della sua efficacia e delle corrispondenze che inevitabilmente ritroveremo nelle tradizioni precristiane dell'Occidente.

Cosa significa « Cavalcare la tigre »?



L'uomo e la bestia rappresentano, in realtà, l'immagine perfetta del potere di dominio dello spirito sulla materia e sui bassi istinti. Come avremo notato, non si tratta di uccidere l'animalità legata al cervello rettiliano, ma di armonizzarsi con le convulsioni e il comportamento del corpo. Lo spirito è semplicemente invitato a cavalcare l'animalità. È quindi con consapevolezza che dirige

il proprio equipaggio. In altre parole, come un maestro di equitazione sul suo purosangue, l'iniziato propone più che dirigere, supervisiona e invita la sua cavalcatura a diventare uno con sé stesso, come Chirone il Centauro.

Innanzitutto, bisogna stabilire le basi di una buona pratica. Sono semplici ed efficienti. Come principio di base, tutto è una questione di orientamento. Bisogna determinarsi rispetto allo spazio dedicato alla disciplina, il che permette di posizionarsi rispetto ai 4 punti cardinali e al sorgere del sole. Il praticante si trova sempre all'incrocio delle 4 direzioni, del cardo e del decumano. Come un asse primordiale, egli è al centro di ogni cosa. Tutte le direzioni si stabiliscono a partire da lui. È quindi come un Re, al centro del suo mondo, al media mundi tra il Cielo manifestato e la Terra nostra madre. Spetta a lui mantenere il proprio regno!

Se l'apprendimento della tecnica avviene in sala, la vera pratica si svolge, preferibilmente, all'aperto. La qualità dell'aria è parte integrante della pratica poiché essa si basa sulla conoscenza della respirazione controllata. La pratica del Tai Chi Quan risponde a dieci Principi di base: nient'altro! Ma la tecnica richiede molto allenamento, volontà e pazienza, poiché si fonda su uno studio approfondito del proprio dominio su se stessi. È una connessione particolare ed empirica che, come le bucce di una cipolla, si scopre strato dopo strato, fino al più profondo del proprio essere, fino al germe stesso della vita.

Si nota inoltre che presso gli antichi germani, la 21^a runa, **laukaz**, è proprio l'espressione del germe, in altre parole, la prima cellula staminale della vita, e che il jarl offriva in dono al neonato una testa d'aglio per portargli fortuna...

***Ecco i 10 precetti:**

La testa leggera e lo spirito sveglio (come attratta dal cielo).
Sciogliere il petto e mantenere tonico il dorso (la forza si sviluppa attraverso il dorso).
La vita, centro del movimento (tutti i movimenti iniziano dalla vita, tan tien).

Il vuoto e il pieno (gli spostamenti generano lo yang e lo yin in continuità).

Rilasciare le spalle e i gomiti (Abbassare i gomiti e liberare le ascelle).

L'intenzione e non lo sforzo (rilassamento e flessibilità armonica).

L'unione di spirito e corpo (sincronizzazione dei movimenti con consapevolezza).

Simultaneità e armonia dei movimenti (consapevolezza dell'interno e dell'esterno).

Continuità (sequenza dei movimenti senza interruzione).

La calma nel movimento (ricercare la quiete, il benessere nella forma)*.

È la base di una costante ricerca della stabilità e dell'equilibrio, eseguita con flessibilità e lentezza in una fluidità gestuale controllata e armonica. Il radicamento del corpo, da una parte, e una respirazione calma e naturale, dall'altra, sono alla base di ogni azione. Aggiungiamo che, se dovessimo simbolizzare il valore del movimento, diremmo che siamo, allo stesso tempo, nella lentezza e nella precisione gestuale del panda, nella flessibilità e nella volontà della tigre e del drago. Inoltre, la parte superiore della testa è come sospesa a un filo celeste, lo sguardo lucido e attento ai movimenti. Il gesto e lo spostamento si stabiliscono grazie all'azione delle mani e dei piedi in una coreografia precisa, come l'esprimerebbe un burattinaio con il suo burattino di legno.

Il taoismo rispetto al pensiero occidentale.



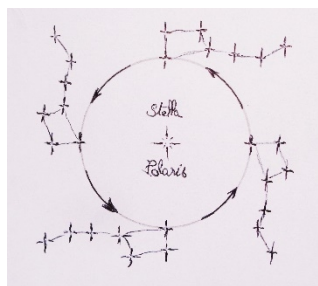
Notiamo già che, se colleghiamo le due rune R.12 jeran e R.13 ihwaz dell'antico fuþark germanico, scopriamo che esse si

inscrivono perfettamente in un modello che suggerisce il simbolo della galassia più elementare di tipo SBb in Eridanus, ma anche quello del tao! Questo schema evolutivo, qui, ce lo dimostra in modo evidente.

I simboli associati al taoismo non sono altro che informazioni significative di un pensiero unico appartenente ai popoli dell'emisfero nord. Il simbolo chiave dell'Oriente si basa sul

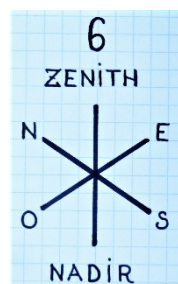
valore espressivo del tao. Esso genera una potenza che si sviluppa armoniosamente secondo due principi di base chiamati yin e yang. Questi due elementi diventano uno solo quando sono in movimento, poiché l'uno dipende dall'altro come una respirazione, l'inspirazione genera l'espirazione, come il pieno e il vuoto di ogni azione. Sono complementari, anche se appaiono come opposti o addirittura contraddittori.

Gli artefatti celti, che scopriamo qui in queste due immagini, ci dimostrano che questo simbolo principale dell'Oriente era conosciuto da sempre in Occidente! E che, alla fin fine, la parola socratica è molto vicina a quella di Confucio... Essa si stabilisce sulla logica in relazione al Principio Divino!



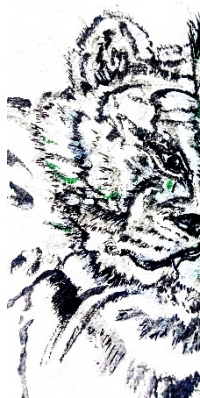
In secondo piano, come per i Celti o gli antichi Germani, c'è la polarità del Cielo. Come per gli europei, la Stella che splende è al culmine del Cielo e si trova nella costellazione delle 111 stelle dell'Orsa Maggiore, che gli estremo-orientali chiamano Tai Qi "il Mestolo", ovvero il punto ultimo dell'Universo, che è la dimora di tai i, "la Grande Unità", "l'Uno Supremo".

Questa Tradizione Verticale dell'esperienza mette in relazione l'uomo e gli astri direttamente coinvolti nella pratica: la sommità del Cielo, il Sole e la Luna. Essa conferisce alla Terra una ragione d'essere in rapporto ai nostri luminari e ai loro movimenti, ma ci situa anche rispetto ai 6 punti considerati dello spazio: orizzontale (Nord-Sud-Est-Ovest) e verticale (zenit e nadir). Ogni individuo è al centro di questa definizione! Qualsiasi spazio, qualsiasi luogo in cui l'uomo si trovi,



ovunque esso sia, diventa per lui il proprio centro. Il resto non sarà mai altro che la periferia. Gli Antichi Germani potrebbero parlare di Asgard in rapporto a Utgard, e i Romani del limes e dell'Urbs in rapporto all'Orbs! Ognuno deve comprendere e accettare, come nuova realtà non virtuale, questa prima immagine di sé che si iscrive nelle geografie sia terrestri che celesti. È un cambio di paradigma!

Potrebbe sembrare vertiginoso, ma se crediamo agli astrofisici, la Terra ruota su sé stessa, intorno al Sole, che a sua volta si avventura nell'infinito a una velocità astronomica. Se dovessimo considerare tutte le velocità di rotazione cumulate e i movimenti celesti di questo incommensurabile orologio siderale, impazziremmo! Tuttavia, l'arte del Tai Qi non è esente dal richiamare un intero sistema di spostamenti conformi al modello celeste. Asse, mobilità, leggero come il vento, il praticante ritroverà nelle rotazioni del movimento e nella sua respirazione i ritmi armonici del Cielo e della Terra riuniti in lui stesso e redistribuiti da lui stesso con piena consapevolezza. Non dimentichiamo mai che siamo figli delle stelle!



La poesia taoista dice che l'occhio sinistro è yin, in accordo con la tigre bianca, e viene assimilato al Sole, mentre l'occhio destro è yang, identificato con la Luna e in accordo con il drago verde. Entrambi guardano verso Sud. Realtà e sogno confusi, gli occhi sono i tiranni del cuore, diceva Isha Schwaller de Lubicz, ma possono anche diventare penetranti. Gli Scandinavi



avevano fatto di Odino un dio con un solo occhio, ma non è forse più chiaroveggente di prima, dopo aver dato un occhio alla fonte di Mimir per conoscere la realtà sul destino del mondo, presso la Fonte magica del Sapere, alle radici dell'albero cosmico Yggdrasil? Non ci sarebbe, in questa metafora mito-poetica, l'idea di un occhio yin, introspettivo, rispetto a un occhio yang, prospettico?

Qual è il rapporto tra la pratica del Tai Qi Quan e la filosofia occidentale? La pratica offre la possibilità di scoprire sé stessi. Non è speculativa. Apre porte di comprensione diretta del corpo attraverso una ricerca armonica nell'esecuzione gestuale, che non è priva di richiamare una danza sciamanica.

Non siamo più nell'apparire, ma nell'agire! Padroni del movimento, lo qualificiamo per far meglio circolare le energie naturali che governano il corpo. Indossiamo la carne e lo scheletro del cadavere per affermarlo con la nostra presenza,

attraverso una consapevolezza decentrata del corpo che porta a una perfetta padronanza del movimento nella sua stabilità.

In che modo questa pratica specifica supporta l'etica del lanzichenecco?

Perché è inconcepibile che un lanzichenecco non sia in grado di essere padrone di sé stesso in ogni circostanza! Sia moralmente

4	9	2
3	5	7
8	1	6

che civilmente, sia fisicamente che spiritualmente, sia esotericamente che materialmente. Essere un

Uomo tra le rovine richiede una forma aristocratica di impersonale attività. Non si conforma ai desideri

dell'homo vulgaris! Si identifica con il principio di ogni cosa attraverso il controllo del suo pensiero e

il suo modo di agire ed essere. È perché è anche un esempio per gli altri, in una nobiltà che rimane silente, che agisce.

Questa è la virtù regale che i taoisti illuminati chiamano Ming tö. Non è un punto cardinale rispetto a una situazione

geografica, perché è al centro, come il numero 5 nel quadrato magico, nel palazzo imperiale, il Ming t'ang!

Un'arte marziale che nutre lo spirito. Tutto è questione di pazienza, volontà e concentrazione per agire sulla propria

identità. È una disciplina! E, come tale, richiede discepoli disciplinati!

La pratica conduce a una migliore comprensione di sé stessi e degli altri. Colui che pratica si arma contro tutte le aggressioni

esterne. È uno scudo invisibile. Il corpo fisico diventa il nostro vero alleato e non più, come si crede spesso, un peso! Non lo

subiamo più quando accompagniamo consapevolmente il cervello rettiliano. In realtà, il corpo non ha davvero bisogno di

essere pensato, agisce secondo il ritmo biologico della sua specie senza preoccuparsi realmente della mente.

Tuttavia, l'umore, i riflessi e l'aspetto esteriore dipenderanno dalla natura di ogni individuo. Nonostante ciò, il corpo fisico non

esprime giudizi; opera nel suo ambito in modo efficace secondo la sua natura. La nostra anatomia funziona autonomamente, e il

nostro orologio interno, che regola e governa in solitudine, organizza i tempi di veglia e riposo, appetito e digestione,

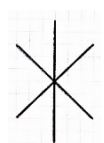
assorbimento e evacuazione, la respirazione attraverso i 5 organi principali pieni (yin) e i 5 organi principali vuoti (yang),

ecc. Seguendo il ciclo diurno-notturno, il corpo fisico non dorme

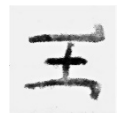
mai. Così, gestisce le nostre attività interne ed esterne attraverso il buon funzionamento di questi organi, e ovviamente del cuore e del diaframma. La respirazione, il sonno, la fame e la sete fanno parte integrante della riparazione del corpo. Ecco perché il corpo ha bisogno di periodi di riposo, quando entra in uno stato di "dormizione". Durante il sonno, il corpo biologico ripara le ferite o le malattie lievi. I globuli rossi e bianchi rispondono costantemente agli attacchi esterni e interni alla nostra fisiologia e, senza bisogno delle nostre domande, agiscono per risolvere i problemi che ogni essere umano affronta nel corso della vita. I 5 organi fisiologici, fegato, cuore, milza, polmoni e reni, agiscono senza che noi ce ne rendiamo conto. Insomma, il corpo è autonomo, mentre la mente è spesso altrove, persa nei suoi pensieri fumosi e nella sua piccolezza esistenzialista di voler sempre brillare o piacere, ecc. Così, se la mente sembra dominare la materia, è solo un'apparenza. Ed è qui che entra in gioco la pratica del tai Qi! In effetti, l'apprendimento di questa disciplina, nel senso più stretto del termine, permette di prendere coscienza del nostro scheletro, dei nostri muscoli, tendini e nervi attraverso il controllo e la comprensione del movimento. Il praticante entra in uno stato di coscienza differenziata, ma senza nulla che sveli una qualche forma di magia. Egli si avvicina a sé stesso come se avesse deciso di entrare nel proprio corpo per meglio abitarlo, per meglio comprenderlo e dirigere i suoi movimenti e la sua forza attraverso le energie vitali che circolano in lui. Ciò che scoprirà è di natura sensibile, in un'introspezione che gli consentirà di capire come dirigere i flussi energetici, guidandoli mentalmente e conferendo loro un'efficace direzione. Questo, a livello dei riflessi, aumenterà l'attenzione e creerà connessioni interdipendenti sorprendenti. Ma questo non è visibile come per una persona che fa esercizi di rafforzamento o sollevamento pesi, ovviamente. La ricerca non si limita ad avere un corpo ben scolpito da mostrare in spiaggia; questo è chiaro! Durante questa esperienza, che può durare una vita intera dedicata a questa scelta, egli scoprirà che il corpo è guidato da una dinamica energetica, e che questa può diventare sua alleata in qualsiasi momento.

L'esempio ci viene dai fasci. I fasci sono l'intelligenza del corpo, rispondono costantemente a tutte le esigenze e alle sollecitazioni fisiche sia interne che esterne. Tutto ciò che percepiamo, come il freddo e il caldo, le ustioni, le punture, le carezze e i colpi, ecc., attiva immediatamente il cervello! Sono i fasci che ci danno questa sensazione di esistere continuamente, anche durante il sonno. Essi avvolgono i nostri muscoli, le nostre fibre, i nervi, i tendini, le ossa, il midollo spinale, ecc., e sono continuamente carichi di informazioni, in ogni momento! Ad esempio, sono loro che avvertono e provocano la sudorazione quando fa troppo caldo, per raffreddare il corpo, e lo stesso accade per tutto ciò che è regolato dal fisico... Partecipano pienamente alla gestione del corpo e dei suoi bisogni nella sua realtà immediata!

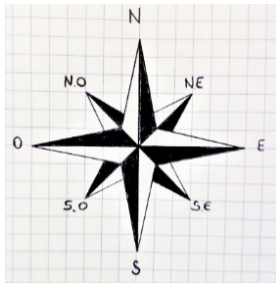
*All'inizio di questo apprendimento, il ricevente deve accettare che si evolva in un contesto specifico e provvidenziale. La sala



di questa scuola è simile a un cubo lungo, che implica, di fatto, una geografia dello spazio in tre dimensioni, in rapporto diretto con la natura del



Cielo nella sua manifestazione. Ecco perché si chiede al praticante di mantenersi dritto, in un'asse verticale che lo colloca consapevolmente tra il Cielo polarizzato e la Terra. Durante questa attività controllata, deve ricordare che, come il re, il Wang, egli è al centro di ogni cosa, e che è da sé stesso, come asse immutabile, che si colloca costantemente tra il Cielo polare e la Terra, sacralizzata dal luogo della sua pratica. Questo luogo diventa il suo tempio, il suo palazzo. Questo riporta alla mente l'ideogramma delle 6 direzioni della runa danese hagall, ovviamente. Così, tutto dipende dall'orientamento rispetto al luogo che occupiamo. Ma, cosa scoprirà quando si concentrerà sul proprio destino? È nell'introspezione che troverà la sua forza e il suo conforto. Una volta risvegliato alla sua centralità rispetto alla periferia, sarà in grado di evolvere!



*Anche per questo, è necessaria una spiegazione. Se il corpo umano, così come tutto ciò che si muove nello spazio siderale e in tutti i regni minerale-vegetale-animale-umano, nasce, vibra, cresce, si muove, vive, è perché è attraversato da un'Energia proveniente dal cosmo, che ci giunge dall'istante del "Big Bang".

Gli astrofisici e i fisici quantistici ne hanno parlato ripetutamente nelle riviste specializzate.

Tutto è vibrazione, certo, ma ancora di più è animato da forze che si rivelano già durante la concezione della vita. Essendo non sostanziale, potrebbe essere tradotto simbolicamente attraverso aspetti del Numen. Tuttavia, l'uomo in divenire si trova di fronte alle incertezze della vita. Per natura, si identifica come un peso per sé stesso. Questo peso dell'umanità che lo abbassa analizzando tutto in modo negativo, attraverso il suo fatum, è un freno che non consente né di elevarsi né di liberarsi!

Tre energie nutrono e attivano la vita. Tre potenze differenziate che però sono una sola nella manifestazione. Tuttavia, si differenziano per la loro ragione d'essere e il bisogno. Si tratta del jing, del Qi e dello shen, i "3 gioielli" o san jiao. Sono le tre nutrizioni senza tempo corrispondenti ai tre livelli di ciò che è chiamato "i campi di cinabro" o tan tien. Questo termine preciso di "cinabro" è il titolo di una delle opere principali di J. Evola, "Il cammino del cinabro" (1), che rivela sommariamente il suo percorso di vita, come un'esperienza iniziatica unica. Ricorderemo che l'opera letteraria del Barone non ha come ambizione né di piacere né di convincere, ma solo di mostrare attraverso le leggi che regolano il mondo che è possibile un'alternativa spirituale e temporale!

(1) Il cinabro, in alchimia operativa, è una pietra di color vermiglio detto anche zolfo di mercurio. Il vermiglio in araldica è colore di sangue scarlatto.

Queste tre energie sono soggette al regime della Terra, all'essere come individuo e al Cielo. Tre livelli energetici che vanno dal sostanziale al non sostanziale. Dal condizionato al non condizionato. Questi tre gioielli sono i principi nutritivi del

corpo. Prenatali, ereditari, li ritroviamo anche nell'energia organica alimentare e nella qualità dell'aria raffinata dalla respirazione controllata.

IL CIELO	→	SHEN	
L'UOMO	→	QI	
LA TERRA	→	JING	

Si dice che:

“Il piano del Cielo” è associato alle funzioni circolatorie e alla respirazione. È correlato al punto yin tang, tra le sopracciglia, sede dello shen.

“Il piano dell’Uomo” è associato alle funzioni di assimilazione, correlato al punto zhongwan, a livello dello sterno. Dove risiede il Qi.

“Il piano della Terra” è associato alle funzioni di eliminazione, correlato con il tan tien di cui il punto di concentrazione Qi hai si trova leggermente sotto l’ombelico. È la sede del jing.

Il principio fondamentale ritorna a dire che, come in Occidente e nei miti fondatori degli antichi Germani, l’universo è regolato e originato da due forze contraddittorie: il fuoco e l’acqua. Non importa qui il regime di questo fuoco o di quest’acqua, ma penseremo alle acque primordiali e ai fuochi celesti. Rimane il fatto che i rapporti antagonisti e conflittuali si accomodano per creare la vita! Quest’ultima si manifesta nell’immaginario poetico come un gigante androgino.

È a partire da questo ermafrodito che la creazione sarà ricondizionata, generando così tutte le possibilità attraverso i due aspetti della forza, yin-yang e gli 8 trigrammi del Tao, attraverso il diagramma del Bā-Guā, ecc.

Le energie vitali attraversano il corpo grazie a 12 meridiani che sono i percorsi di un circuito specifico... Quello di cui parliamo si chiama chong mai. Esso collega i tre "campi di cinabro", i 3 focolari che si chiamano anche i riscaldatori tripli. Il ruolo dei "3 riscaldatori" è quello di far circolare e distribuire l'energia originaria, il yan Qi, verso la periferia del corpo, alla pelle e ai 12 meridiani.

L'inferiore si trova all'altezza del hara, circa tre centimetri sotto l'ombelico. Si chiama Qi hai, ha un colore blu intenso e luminoso ed è anche chiamato "l'oceano del respiro". È in relazione con la Luna e con l'acqua.

Il medio si chiama tan zhong, si trova a livello del pericardio. È del colore del fuoco nascente, cinabro, rosso-arancio, vicino al vermiglio, ed è associato al sole e quindi al fuoco celeste.

Il superiore si chiama tan lu, di colore bianco perla, si associa al metallo argentato e si trova alla base della gola, che è ovviamente associata alla parola, il Verbo, e certamente anche alla tiroide...

L'importanza del diaframma è predominante. Questo muscolo è di utilità capitale poiché regola da solo la respirazione. Tuttavia, come una membrana, esso separa il busto dall'addome in due sezioni interdipendenti ma distinte. L'addome contiene gli organi nutritivi e di riproduzione, mentre sopra il diaframma ci sono solo il cervello, il cuore e i polmoni. Nel Qi gong, si mantiene la flessibilità di questo muscolo per rilassare l'intero organismo tramite il respiro controllato. La sua elasticità e potenza permettono di respirare e di rilassare i "tre focolari originari", specialmente quando sono contaminati da elementi perturbatori di tipo emotivo, che causano malessere (dolori addominali, oppressione al cuore, non detti, ecc.). È il lavoro costante di questo muscolo a fungere da pompa d'aria per i polmoni. I polmoni rimarrebbero dei palloni inerti senza l'azione del diaframma, da qui l'importanza di mantenerlo per ammorbidirlo e rinforzarlo, con moderazione. A questo si lavora durante alcune sessioni specifiche, preferibilmente al mattino subito dopo il risveglio.

*È nella comprensione dell'essere che si comprende la dinamica del corpo. Prendiamo l'esempio dell'arco aortico. Se l'aorta invia il sangue ri-ossigenato in tutto il corpo, è grazie all'arco aortico che il sangue rigenerato viene direttamente propulso sia nelle 6 carotidi sia nelle braccia attraverso le 2 arterie succlavie, al fine di irrigare e vivificare le mani e le dita... In altre parole, ci sono due circolazioni del sangue nel corpo. Quella del busto verso l'alto, come priorità, e quella inferiore, per necessità, verso l'addome. Ciò crea, a livello del diaframma, due sezioni interdipendenti ma distinte a livello delle funzioni. Infatti, l'intelligenza e la destrezza delle nostre 10 dita generano le

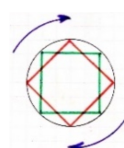
dinamiche di tutte le esecuzioni manuali legate alla creatività grazie alle pulsioni spontanee e dinamiche del cervello e, ovviamente, al circuito arterioso superiore. Penso, quindi faccio, costruisco, fabbrico, ecc.!

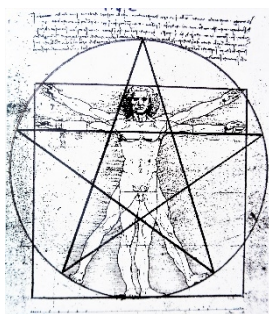
Di qui l'importanza di sapere concentrarsi sul lavoro e sui movimenti delle mani, come nel caso dell'artigiano che dà forma perfetta al suo oggetto modellandolo con sapienza e destrezza! Così, durante la pratica del tai Qi, si può facilmente comprendere il fondamento di essere sempre presenti con le dita e le mani... Questo rivela una coscienza diretta del movimento avviato dalle mani e non dalle braccia o dai gomiti... Sono quindi le mani a guidare gli avambracci e non il contrario! È per questo che la mano genera il movimento del gomito attraverso la testa radiale e che il radio ruota attorno all'ulna. Questa azione esprime il movimento (yang) del radio, rispetto al suo asse immutabile (yin), l'ulna. Così, quando muovo il pollice, induco una rotazione della mano grazie al movimento seguito del radio attorno all'ulna. Nella pratica, tutti i movimenti superiori delle braccia sono avviati allo stesso modo.

*Nel Tai Qi, l'atto è una successione di movimenti marziali che implicano la perfetta padronanza del corpo. Si tratta quindi, effettivamente, di una vera e propria iniziazione alla corporeità. Allineare i piedi e muoversi sono le prime difficoltà. L'allievo non cammina, si sposta in relazione al movimento che annuncia una forma combattiva, sia avanzando, azione yang, sia retrocedendo, azione yin. Il busto, dalla sommità della testa fino all'inguine, è solido come un domino. La parte superiore del corpo non conosce quindi vincoli del busto rispetto all'addome. La testa segue il movimento senza mai ruotare o separarsi dal corpo.

Essa è anch'essa solidale con la vita che ruota su se stessa attorno al suo asse, figurato dalla colonna vertebrale. Le braccia e soprattutto le mani sono sempre visibili e mantenute da un'osservazione attenta, ferma e determinata, e i movimenti di esse sono azionati dalla punta delle dita fino al gomito. Sono le mani a dirigere e non le spalle o i gomiti! Questi ultimi, invece, devono sempre essere rilassati.

Come in una danza, potremmo dire, la vita ruota su se stessa in un'azione verticale e di oscillazione, da sinistra a destra e da

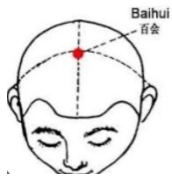




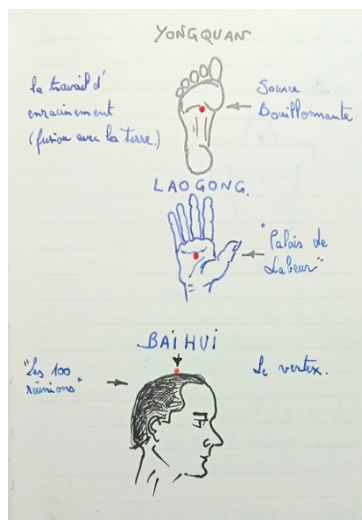
destra a sinistra. Le mani tracciano archi che generano il movimento degli avambracci. Questa immagine di rotondità mette il praticante in un rapporto intimo con il Cielo, che è l'espressione in movimento di un cerchio. Al contrario, le gambe, i cui movimenti sono accentuati dalla funzione rotulea delle ginocchia e delle caviglie, descrivono spostamenti angolari, in altre parole, è il quadrato in movimento che simboleggia la Terra. Così, il praticante avanza secondo una forma di rito stabilito. Situato tra la Terra e il Cielo, imita sia il movimento perpetuo generato dalla Stella Polare rispetto allo zodiaco, sia quello della Terra nel suo spazio provvidenziale. Questa è simboleggiata da un quadrato che ruota su se stesso. Leonardo da Vinci l'aveva compreso perfettamente quando creò l'uomo (di Vitruvio), cioè, l'uomo incluso in una stella, tra il quadrato (la Terra) e il cerchio (il Cielo). Le suddivisioni del quadrato, sviluppate dal maestro, spiegano da sole tutte le possibilità di questo corpo, modello di perfezione...

*Il Tai Qi Quan è nato dall'osservazione del regno animale. Dalla danza nuziale, alla caccia del predatore o ancora al combattimento che oppone due creature diverse come la mangusta contro il serpente, è osservando i riflessi e il comportamento naturale che i maestri taoisti hanno scoperto ciò che è migliore per l'uomo quando deve affrontare un combattimento.

Per questo motivo, la poesia ha anche un potere sull'immaginario quando dà nomi agli animali associati alla grazia del loro impulso, come: "la gru dispiega le sue ali", "scacciare la scimmia", "riportare la tigre sulla montagna", "volo obliquo", "colpire le orecchie della tigre", "il serpente che striscia" o ancora "cavalcare la tigre"... Si dice anche che, nell'elaborazione di una buona pratica, il corpo deve essere come un albero. Il tronco è ben radicato sui suoi appoggi, le braccia sono mobili come rami e le mani sono foglie vivaci... Tutte queste evocazioni mettono in atto applicazioni precise della forma tradizionale dello stile "yang", chiamata "tao lu". Si parla tradizionalmente della forma dei "108 movimenti".



Alcuni punti essenziali del corpo che ogni praticante deve conoscere. Si tratta innanzitutto della sommità della testa, il vertice. Questo corrisponde alla fontanella, si chiama Bai hui, spesso assimilato alla Tradizione buddhista come il Sahasrāra-padma. Questo punto dominante è chiamato “le 100 riunioni”. Il ming men, invece, si trova tra le due reni, ma più precisamente è alla giunzione di una triangolazione, equidistante dal perineo o punto chiamato hui yin, dal tan tien inferiore e dalle reni. Si dice di esso che è un “oceano di respiro”. L'immagine è troppo bella per poter essere dimenticata. La vitalità deriva dal fatto di avere una potenza innata nella pancia, e questa è la madre della nostra vigoria. Si dice comunemente che “chi non ha nulla nella pancia” non ha né coraggio, né volontà, né potenza. Tutto par detto! Ovviamente ci sono altri punti sensibili di grande importanza per la tecnica e la pratica del tai Qi. Essi sono correlati alla pianta dei piedi e al cavo delle mani, situati più o meno negli stessi posti.



Il punto situato nel cavo delle mani si chiama lao gong, “palazzo del lavoro”. Si può percepire la virilità di una persona nell'energia che emana dalle sue mani... Nulla è più indicativo di una stretta di mano per sapere con chi si ha a che fare... mano morbida, umida, secca, tutto un programma che istintivamente ci respinge. La mano aperta non ha nulla da nascondere. Le dita tese e unite mostrano un'unità. Chi usa l'espressione “uniti come le 5 dita della mano” non sempre sa che

queste falangi hanno una relazione cognitiva con i 5 elementi. Il pollice simboleggia la Terra, ecc. In breve, l'espressione del potere e del Sapere si manifesta attraverso e nelle mani. Infine, altri due punti si trovano sotto i piedi all'altezza dei cuscinetti delle dita dei piedi.

Li si chiamano yong Quan, “fusione con la terra”. È attraverso di essi che il corpo si radica. È su di essi che si realizza il principio

del movimento. E se il yong Quan inizia il movimento, la propulsione energetica avviene a partire dal tallone. Tutti questi punti sono espressioni fisiche dell'energia motrice. Tanto più quando sono diretti correttamente per dinamizzare il corpo attraverso la consapevolezza della mente.

*Infine, i praticanti assidui utilizzano armi. Si tratta della spada, della sciabola, del bastone, corto o lungo, e del ventaglio. Infatti, il ventaglio non ha in sé nulla di particolarmente femminile. Non serve solo a creare vento per rinfrescarsi. È un'arma da mano! L'oggetto è sempre stato il compagno del samurai e, in questo caso, del praticante esperto di tai Qi Quan. Tutte queste armi servono ad indurire e a rendere più elastici i polsi con l'uso della spada, i gomiti con il sabre, le spalle e la schiena con il bastone lungo, ecc.

*Infine, il tai Qi Quan non è uno sport! È un'arte marziale dalle molteplici virtù che, come tale, permette a ciascun individuo di attingere alla propria natura profonda. Comprendere per servirsi meglio della forza naturale che lo muove, ecco la sfida. Ognuno, ognuna, potrebbe trovare in essa le stesse fonti che regolano l'Universo. Più che un'indagine, questa autopsia del vivente permetterà a ciascuno di riprendere la formula acronima dell'alchimia operativa:

V.I.T.R.I.O.L :

Visita Interiora Terrae Rectificando Invenies Occultum Lapidem

Visita l'interno della terra, e rettificando, troverai la pietra nascosta." La famosa pietra "filosofale" che l'alchimia operativa taoista chiama poeticamente, "Il fiore di giada bianca." Nata dal matrimonio dei fuochi del Cielo e della Terra...