



I DIECI PRINCIPI FONDAMENTALI SECONDO YANG CHEN FU

I dieci principi fondamentali di Yang Chen Fu... enunciati e commentati da lui stesso... cosa si può aggiungere?

Per alcuni sono già fin troppo didascalici. Spiegando a parole si rischia di determinare in modo univoco cose che l'enunciazione in pochi ideogrammi lascia volutamente indeterminate, o determinabili in più modi differenti, a seconda dell'individuo che li interpreta, del momento, del luogo, ecc. ecc.

Differenti interpretazioni non necessariamente sono inconciliabili. La logica taoista non è quella aristotelica, non sempre vige il principio del terzo escluso e non sempre tra due opinioni in contrasto una è giusta e l'altra è sbagliata. Non sempre - forse mai - esiste una Verità unica, e non sempre la si possiede. Lo *yin* non è separabile dallo *yang*. E lo *yin* incessantemente si trasforma in *yang*, e viceversa. *Panta rei*, tutto scorre; tutto muta, e sul mutamento, sullo *I* (*Yi*, in pinyin), è fondato tutto il pensiero tradizionale cinese.

Come nota al testo proverò quindi a formulare solamente alcune impressioni e riflessioni generate dalla pratica e dallo studio.

1) Hsu ling ting chin (*xu ling ding jing*)

Traduzione 1: Essere vuoti, avere la mente pronta e l'energia alla sommità del capo

Traduzione 2: Vuoto, Presenza mentale, Allineare la testa verso l'alto portando l'energia alla sommità

Traduzione 3: Vuoto, vivo, spingente verso l'alto ed energetico

Traduzione 4: Vuota e viva, la sommità è energetica

Traduzione 5: Un'energia intangibile e viva sale alla sommità del capo

Traduzione 6: Guida tranquillamente (gentilmente) la testa a premere verso l'alto

Traduzione 7: Uno spirito vuoto (un'energia insostanziale) si estende fino alla sommità della testa

Commento di YCF: Per avere l'energia (*Chin*) alla sommità del capo (*Ting*) bisogna tenere testa e faccia dritte, in modo che l'energia mentale (*Shen*) raggiunga il punto più alto.

Ma non bisogna usare forza muscolare (*Li*), perché il collo si irrigidirebbe ostacolando la circolazione del sangue e del *Ch'i*. La mente deve essere vuota (*Hsu*) e pronta (*Ling*) in maniera naturale. Se la mente non è vuota e pronta, e se l'energia (*Chin*) non è alla sommità del capo, è impossibile risvegliare l'energia mentale (*Chin Shen*).

Note: "La lingua cinese non si traduce, si interpreta", si dice nell'introduzione di una delle prime versioni del *Tao Te Ching* (*taodejing*) che lessi. Questa sentenza di quattro ideogrammi è particolarmente ostica (a detta di tutti i traduttori): è difficile assegnarle un significato univoco. Ma forse, ciò è proprio quello che voleva l'autore.

Hsu (*xu*) vuol dire vuoto, ma anche modestia-modesto, umiltà-umile.

Arrivare (o, meglio, tornare) al vuoto è l'ultima tappa della trasformazione alchemica che si persegue nella coltivazione dei 'tre tesori' (*san pao*), secondo la tradizione taoista su cui il *t'ai chi chuan* si fonda: trasformare il *ching* (*jing*) in *ch'i* (*qi*), il *ch'i* in *shen*, lo *shen* in *hsu* (*xu*). La tradizione ci dice anche che è l'energia mentale (*shen*) a dover arrivare alla sommità del capo, per potersi trasformare in vuoto (*hsu*); conseguimento reso possibile dalla presenza mentale, cioè dall'attenzione, e dall'agilità (altro significato di *ling*), cioè dall'adattabilità, scioltezza, naturalezza, morbidezza.

Questi principi però non si devono riferire solo ai conseguimenti ultimi della pratica, ma devono servire per tutto il percorso di apprendimento. Quindi, a un primo livello, questo primo principio ci invita a svuotare la mente (a provarci, perlomeno, ché non è così semplice); a essere attenti; e a

tenere la testa dritta, requisito indispensabile per l'attivazione di *shen*.

Inoltre, pensando all'altro significato di *hsu*: cominciamo, modestamente, con tutta l'umiltà di cui siamo capaci, a praticare stando attenti, tenendo il capo ben dritto, e semplicemente osservando ciò che questa pratica ci porterà, con mente calma, tranquilla e vuota, cioè senza preconcetti.

2) Han hsiung pa pei (*Han xiong ba bei*)

Traduzione 1: Tenere rientrato il petto e stirare la schiena

Traduzione 2: Trattenerne il torace e arrotondare la schiena

Traduzione 3: Incassare il torace e arrotondare la schiena

Traduzione 4: Affonda il torace, solleva la schiena

Commento di YCF: Tenere rientrato (*Han*) il petto (*Hsiung*) vuol dire tenerlo naturalmente un po' in dentro, così da facilitare la discesa e la concentrazione del *Ch'i* nel *Tan Tien*. Evitate di gonfiare il torace, altrimenti il *Ch'i*

si concentrerà nel petto; la parte superiore del vostro corpo diventerà allora pesante e quella inferiore leggera. Ciò farà perdere stabilità ai piedi. Per stirare (*Pa*) la schiena (*Pei*) bisogna farvi aderire il *Ch'i*.

Se teniamo rientrato il petto la schiena si stirerà naturalmente, e potremo emettere forza (*Li*) dalla colonna vertebrale. Saremo allora senza rivali.

Note: "Pancia in dentro petto in fuori" serve per l'apparire, va bene alle sfilate militari.

In pratica, se vogliamo essere efficaci, dobbiamo avere radici solide e membra agili. Questo è possibile solo portando il *ch'i* nel basso ventre (nel *tan tien* inferiore). Se riempiamo il petto di aria saremo sempre facilmente sbilanciabili.

Fare aderire il *ch'i* alla colonna vertebrale è il modo giusto per stirare la schiena. Ma, ovviamente, è vero anche il contrario: per fare aderire il *ch'i* alla schiena bisogna stirarla. All'inizio della pratica, anche quando ancora non riusciamo a percepire il fluire del *ch'i*, affondiamo il torace portandolo un po' all'indietro, continuiamo a spingere in alto con la testa (come se un filo la tirasse dall'alto) e raddrizziamo il coccige: la schiena si stirerà, e il *ch'i* vi scorrerà liberamente. In questo modo sarà anche possibile avere una corretta respirazione diaframmatica, cosa impossibile gonfiando il torace.

Inoltre, se vogliamo coltivare l'interiorità (e il *t'ai chi chuan* è un'arte 'interna'), dobbiamo attenerci al contrario del precetto ricordato prima: "nutri il ventre, svuota il cuore" è scritto nel *Tao Te Ching*. Ricordiamoci sempre che gli atteggiamenti corporei, esterni, si riflettono nel mondo interiore; e viceversa.

3) Sung yao (*Song yao*)

Traduzione 1: Rilassare la vita

Traduzione 2: Sciogli la vita

Commento di YCF: La vita (*Yao*) è la guida di tutto il corpo. Se la vita è rilassata (*Sung*), i piedi sono saldi e il bacino è stabile.

I passaggi da pieno (*Shih*) a vuoto (*Hsu*) e viceversa derivano da rotazioni della vita. Per questo motivo è stato detto che la vita è il centro di comando di ogni movimento. Se durante la pratica non vi sentite a vostro agio, cercatene la causa nella posizione della vita e delle gambe.

Note: *Sung* è fondamentale. Tutto il corpo deve essere *sung* (il maestro Yang Chen Fu diceva: "Se tu non sei *sung*, anche solamente un pochino non *sung*, tu non sei in uno stato di *sung*. Tu sei in uno stato di perdente del *T'ai Chi*; tu sarai sconfitto"). Però la vita (*yao*) ha un'importanza particolare. La vita è al centro del corpo, se la vita non è rilassata non c'è continuità tra la parte superiore e quella

inferiore – per inciso: così come l'uomo è al centro dell'universo; se l'uomo non è totalmente naturale (e per esserlo è necessario essere *sung*) non c'è comunicazione tra Terra/Cielo -. Se c'è discontinuità tra l'alto e il basso il peso del corpo non si scaricherà correttamente sui piedi, rendendoli così leggeri e instabili; e creando tensioni e pesantezza nella parte superiore.

Per il movimento dell'intero corpo, la vita è come il volante di un camion. Se lo sterzo non è fluido, è molto difficile, se non impossibile, guidare. Il movimento della vita deve essere fluido e continuo, rendendo così fluido e continuo il movimento di tutto il corpo.

Molto importante è la raccomandazione di cercare nella vita e nelle gambe la causa dei disagi che si percepiscono nelle posture: spesso sentiamo che le spalle, o le braccia, o il collo o qualche altra parte non sono in una posizione corretta. Soprattutto quando pratichiamo *chan chuang* (esercizio del palo immobile) e cerchiamo di rendere comoda – come dovrebbe - una posizione. Prima di tutto, prima di 'aggiustare' la parte che non sentiamo 'a posto', dobbiamo correggere accuratamente la posizione di vita e gambe.

4) Fen hsu shih (*Fen xu shi*)

Traduzione 1: Distinguere il vuoto e il pieno

Traduzione 2: Distingui il sostanziale dall'insostanziale

Traduzione 3: Distinguere solido e incorporeo

Commento di YCF: La distinzione (*Fen*) fra vuoto (*Hsu*) e pieno (*Shih*) è il principio fondamentale del *Tai Chi Chuan*.

Se il peso del corpo è appoggiato sulla gamba destra si dice che questa è piena, mentre quella sinistra è vuota. Se invece il peso del corpo poggia sulla gamba sinistra, questa è piena mentre la destra è vuota. La differenziazione fra pieno e vuoto ci permette di eseguire senza sforzo movimenti leggeri (*Ch'ing*) e agili (*Ling*). Altrimenti gli spostamenti diventeranno pesanti e goffi. Il corpo manca allora di stabilità, e si può facilmente venire squilibrati da una trazione dell'avversario.

Note: distinguere tra vuoto e pieno è il principio fondamentale del *t'ai chi chuan*. E come potrebbe essere altrimenti? Senza distinzione tra *yin* e *yang* non c'è *T'ai Chi!* E il mutarsi continuo di *yin* in *yang* e viceversa, è la legge fondamentale dell'universo: differenziando *yin* e *yang* non facciamo altro che seguire il corso naturale degli eventi.

"Il *T'ai Chi* è la madre dello *yin* e dello *yang* (...). Quando lo *yin* raggiunge il suo culmine, produce lo *yang*; quando lo *yang* raggiunge il suo culmine, produce lo *yin*" (Chen Man Ch'ing). E' passando da una polarità all'altra (quindi tra vuoto e pieno) che si produce il movimento nel *t'ai chi chuan*. Se non stiamo differenziando correttamente, non stiamo facendo *t'ai chi chuan*, semplicemente.

La differenziazione della parte *yang* (piena) da quella *yin* (vuota) deve esserci in tutte le parti del corpo – anzi, in tutte le parti del nostro essere. Altrimenti si cade nel tipico errore chiamato 'doppio peso'.

Il primo passo per arrivare alla consapevolezza necessaria, il maestro Yang ce lo indica nel commento: si comincia distinguendo tra la gamba che sorregge il peso e quella vuota. Sempre e consapevolmente. Dobbiamo sempre, fin dall'inizio della nostra pratica, avere ben presente qual è la gamba piena e quale quella vuota, in ogni istante (e non solo durante l'esecuzione della forma, ma anche durante i *tui shou*, i *ta lu*, ecc. ecc.), altrimenti non potremo muoverci correttamente, e i nostri movimenti saranno goffi e innaturali.

Però questo è solo il primo passo: *fen hsu shih*, non si fa menzione delle gambe! Il vuoto e il pieno, lo *yin* e lo *yang*, devono essere differenziati in ogni aspetto, fisico e mentale: questa è la legge universale, uniformandoci a essa potremo "durare a lungo", come ci dice il *Tao Te Ching*. Ma le cose vanno cominciate dove è facile attuarle, ci dicono sempre i 'classici' (*Ching*), quindi cominciamo dalla base: dal peso sulle gambe.

Quando avremo appreso a distinguere correttamente il pieno e il vuoto nelle gambe, dovremo passare a tutte le altre parti del corpo. Poi dovremo riconoscere come in ogni parte *yang* ci sia anche un aspetto *yin*, e in ogni parte *yin* ci sia un aspetto *yang*. E poi dovremo estendere questo concetto

all'intero nostro essere. Il doppio peso è, anche, una qualità della mente.

Dobbiamo essere come una bilancia: quando si applica il peso da una parte, l'altra risponde istantaneamente e proporzionalmente. Quando si applica il peso (ricordiamo, dalla fisica, che il peso è una forza), il corpo si muove istantaneamente: "tu non muovi il tuo corpo, è il corpo che si muove".

5) Ch 'en chien chui chou (*Chen jian zhui zhou*)

Traduzione 1: Abbassare le spalle e far scendere i gomiti

Traduzione 2: Affonda le spalle e fai cadere i gomiti

Commento di YCF: Per abbassare (*Ch'en*) le spalle (*Chien*) bisogna rilassarle e lasciarle cadere. Se non le rilassiamo e non le lasciamo cadere saranno sollevate, e ciò provocherà una salita del *Ch'i*. L'intero corpo sarà allora senza forza (*Li*). Per far scendere (*Chui*) i gomiti (*Chou*) bisogna rilassarli e tenerli bassi. Tenere sollevati i gomiti rende impossibile l'abbassamento delle spalle. Non riusciremo allora a spingere lontano l'avversario e le nostre tecniche saranno simili a quelle utilizzate dagli stili esterni che impiegano una forza discontinua.

Note: le spalle alte sono il sintomo più evidente di un corpo non rilassato. Le spalle alte, oltre che una causa, penso siano un valido indicatore di uno stato non rilassato. Uno stato di tensione psicofisica facilmente fa sì che la nostra respirazione si alzi, diventando toracica invece che addominale, e impedendo al *ch'i* di abbassarsi e di concentrarsi nel *tan tien*, con tutte le conseguenze che questo comporta.

A volte sembra il tipico cane che si morde la coda: le spalle si alzano perché siamo tesi, magari stressati dai nostri mille impegni quotidiani; questo porta ad alzare la respirazione; con la respirazione alta la tensione aumenta, il corpo si irrigidisce, le spalle si alzano ulteriormente. Per abbassarle bisognerebbe abbassare la respirazione... E' un circolo vizioso, da qualche parte bisogna cominciare e, naturalmente, conviene cominciare dal facile: facciamo cadere i gomiti, sentiamoli pesanti (se i gomiti sono alti non si possono abbassare le spalle); poi concentriamoci sulle spalle, affondiamole, cerchiamo coscientemente di rilassarle... spesso, automaticamente, il respiro si abbasserà. Con le spalle alte non si può effettuare una corretta respirazione addominale.

6) Yung i pu yung li (*Yong yi bu yang li*)

Traduzione 1: Usare il pensiero e non la forza muscolare

Traduzione 2: Usare l'intenzione e non la forza

Traduzione 3: Usa la mente invece della forza

Commento di YCF: Un trattato di *Tai Chi Chuan* afferma che dobbiamo usare (*Yung*) il pensiero (*I*) e non la forza muscolare (*Li*). Nella pratica del *Tai Chi Chuan* tutto il corpo deve essere rilassato (*Sung*). Dobbiamo eliminare ogni forma di energia (*Chin*) grossolana che crea blocchi nei legamenti, nelle ossa e nei vasi, ostacolando ogni movimento. Potremo allora passare da un movimento all'altro in maniera leggera (*Ch'ing*) e agile (*Ling*), e potremo ruotare il corpo con naturalezza. Alcuni si chiedono come sia possibile essere forti senza usare forza muscolare (*Li*). I meridiani del corpo sono qualcosa di simile ai canali della terra. Se i canali non sono ostruiti, l'acqua scorre liberamente. Analogamente, se i canali sono aperti il *Ch'i*

circola. Se invece una forza rigida ostruisce i meridiani, la circolazione del sangue e del *Ch'i* viene ostacolata; i movimenti circolari non risulteranno più agili e basterà essere tirati per un capello per perdere l'equilibrio con l'intero corpo. Se d'altra parte, invece di usare la forza muscolare (*Li*), usiamo il pensiero (*I*), potremo far giungere il *Ch'i* fino a dove è arrivato il pensiero. Il *Ch'i* e il sangue circoleranno allora in tutto il corpo senza interruzioni. Dopo una lunga pratica si arriverà ad acquisire la vera forza interna (*Nei Chin*), e proprio questo è il significato della seguente affermazione che si trova in un trattato di *Tai Chi Chuan*: "Estrema morbidezza porta a estrema durezza". Le braccia di un esperto (*Kung Fu*) di *Tai Chi Chuan* dall'esterno appaiono morbide (*Mien*), ma all'interno sono come il ferro e sono estremamente pesanti. Coloro che praticano gli stili esterni (*Wai Chia*) appaiono forti nel momento in cui utilizzano la forza (*Li*), ma nei momenti in cui non la utilizzano essi sono leggeri e instabili; la loro

forza si vede esternamente, è solo superficiale. Se usiamo unicamente la forza muscolare (*Li*) e non il pensiero (*I*) l'avversario ci potrà facilmente manipolare, cosa non degna di menzione.

Note: questo è molto difficile per noi. Implica una rivoluzione del nostro modo di essere e di comportarci, contraria a molte cose che ci sono state insegnate, e che giornalmente ci vengono ripetute da ogni dove. Bisogna imparare a essere deboli, a lasciare andare, a perdere. A non utilizzare sforzo per il nostro fare, ma a *wei wu wei*: fare senza fare. Il nostro mondo ha una vera ossessione per il fare; se non stiamo facendo qualcosa ci sembra di sprecare il tempo, di non stare impegnandoci a sufficienza. Per ottenere qualsiasi cosa siamo convinti che dobbiamo sforzarci, altrimenti non ha valore. Sforzarci nel senso di fare fatica, ma anche di forzare noi stessi e le cose.

Usare il pensiero per i nostri movimenti implica che il corpo deve essere rilassato, i muscoli rilasciati, tranne quelli strettamente necessari per mantenere il corretto allineamento posturale. Con questa premessa, è il pensiero, il nostro intento, che deve muoversi, attento e concentrato. E "dove va il pensiero va il *ch'i*", e il *ch'i* genera il movimento e la vera forza, la "forza interna".

Lo sforzo, quindi, non è quello che ci è sempre stato insegnato, non è quello di "tenere duro", "non mollare mai", "più forte che puoi", ma è quello di lasciare andare. "Il debole batte il forte", diceva Lao Tzu. E Chen Man Ch'ing spiegava: "Quelli che non usano la forza non possono subirla quando sono attaccati da un aggressore, riuscendo così a mantenere una posizione di controllo".

Operativamente occorre essere *sung*, e mantenere lo stato di *sung*: capita spesso di riuscire a rilassarci finché stiamo fermi, ma nel momento in cui decidiamo di agire, ecco che immediatamente contraiamo i muscoli, agrottiamo il viso, enfatizziamo il movimento. Dobbiamo invece rimanere rilassati, e visualizzare il movimento da compiere, indirizzando l'attenzione, e quindi il *ch'i*, dove è necessaria. Solo così il nostro *t'ai chi chuan* può essere efficace, sia come arte marziale che come pratica salutare.

7) Shang hsia hsiang sui (*Shang xia xiang sui*)

Traduzione 1: Accordare la parte superiore con quella inferiore

Traduzione 2: Sincronizzare la parte superiore e inferiore del corpo

Traduzione 3: Sopra e sotto si seguono l'un l'altro

Commento di YCF: Accordare (*Sui*) entrambe (*Hsiang*) le parti del corpo, quella superiore (*Shang*) con quella inferiore (*Hsia*), è l'applicazione di ciò che in un trattato di *Tai Chi Chuan* viene definito così: "La forza interna (*Chin*) ha la radice nei piedi, si sviluppa nelle gambe, è controllata dalla vita e si manifesta nelle dita. I piedi, le gambe e la vita devono essere unificati da un unico flusso di *Ch'i*." Bisogna cioè che le mani, la vita e i piedi si muovano in perfetto accordo, così come l'energia degli occhi (*Yen Shen*). Questo è il significato di "accordare la parte superiore con quella inferiore". Se anche una sola parte del corpo non si muove con tutto il resto, vi sarà confusione e mancanza di coordinazione.

Note: quando una parte del corpo si muove, tutto il corpo si muove. Ogni parte è collegata a tutte le altre. Dobbiamo arrivare a sentire questo collegamento, e a capire come ogni singola parte reagisce al movimento del resto del corpo. Questo lo si ottiene con lo studio e l'attenzione.

Fondamentale è riuscire a sentire il proprio *ch'i* che circola in tutto il corpo e lo unifica.

Ancora, il maestro Yang ci dice da dove iniziare: cominciamo con l'accordare il sopra (il tronco) con il sotto (le gambe). Ricordiamoci le corrispondenze fondamentali: le mani come i piedi; i gomiti come le ginocchia; le spalle come la vita. Tra i principianti è usuale enfatizzare il movimento con la parte superiore: ad esempio si ruotano maggiormente le spalle delle anche, perché è più facile, ma così si va in controtorsione, con sofferenza della schiena e della colonna vertebrale, e con perdita di efficacia. Per questo i movimenti devono essere precisi e attentamente controllati.

8) Nei wai hsiang ho (*Nei wai xiang he*)

Traduzione 1: Unire la parte esterna con quella interna

Traduzione 2: Armonizzare interno ed esterno

Traduzione 3: Interno ed esterno sono uniti

Commento di YCF: Scopo del *Tai Chi Chuan* è coltivare l'energia spirituale e mentale (*Shen*). Ecco perché è stato detto: "Shen è il padrone mentre il corpo è il servitore"

Se l'energia mentale (*Ching Shen*) viene attivata, i movimenti diventano naturali, leggeri (*Ch'ing*) e agili (*Ling*). Le posture non sono costituite che da un insieme di vuoti (*Hsu*) e pieni (*Shih*), di aperture (*K'ai*) e chiusure (*Ho*). Quando parlo di apertura mi riferisco a un'azione di apertura che non viene eseguita soltanto dalle mani o dai piedi, ma anche dalla mente, che insieme con il corpo ha l'intenzione di "aprire". Analogamente, un movimento di chiusura non è solo un'azione di mani e piedi, ma deve intervenire anche la mente che pensa intenzionalmente (*I*) di "chiudere". Se uniamo (*Ho*) entrambe (*Hsiang*) le parti, quella interna (*Nei*) e quella esterna (*Wai*) tramite un unico flusso di *Ch'i*, non vi sarà alcuna interruzione.

Note: anche di questo principio mi sovengono due interpretazioni, una più operativa e una più generale.

La prima è un'estensione di quanto esposto al punto 6: ogni tecnica, ogni movimento, deve essere diretto dall'intenzione consapevole, in questo modo l'interno e l'esterno concorderanno. Quindi se, ad esempio, si avanza, non solo bisogna andare avanti col corpo, ma anche avere l'intenzione di avanzare. L'intenzione della mente e l'atteggiamento del corpo devono concordare.

La seconda è quello che ci diceva sempre il maestro Chang Dsu Yao: "Dovete fare *kung fu* col corpo, col cuore e con la mente: allenarvi con continuità, amarlo, capirlo". Ogni movimento deve essere ripetuto diecimila volte – diceva il maestro Chang -, in questo modo sarà parte di noi stessi e diventerà istintivo. Ma se questo fosse frutto solo di imposizione servirebbe a poco: quello che facciamo ci deve piacere, dobbiamo amarlo, dobbiamo sentire di essere su una via che ha un cuore. Infine, dobbiamo capire anche razionalmente ogni movimento: dobbiamo sempre interrogarci sul perché, magari anche chiedendo al proprio insegnante.

9) Hsiang lien pu tuan (*Xiang lian bu duan*)

Traduzione 1: Continuità e nessuna interruzione

Traduzione 2: (Praticare) continuamente e senza interruzione

Traduzione 3: Uniti senza fratture

Commento di YCF: Gli stili esterni (*Wai Chia*) utilizzano un'energia (*Chin*) grossolana e non quella "del tempo anteriore alla nascita". Vi saranno allora degli inizi e delle fini, dei concatenamenti e delle rotture dell'energia. Si può facilmente essere battuti nel momento in cui la vecchia forza (*Li*) muore e quella nuova non è ancora nata.

Ma nel *Tai Chi Chuan* si impiega il pensiero (*I*), non la forza muscolare (*Li*). Di conseguenza tutto fluisce senza interruzioni dall'inizio alla fine; i movimenti sono continui, circolari e legati fra di loro senza discontinuità. A questo proposito i trattati classici dicono: "La Lunga Boxe è simile al flusso incessante di un lungo fiume e al moto delle onde di un grande mare", e ancora: "Applicate la forza interna (*Chin*) con continuità come se dipanaste un filo di seta dal bozzolo". Questi paragoni stanno a significare che tutti i movimenti devono essere unificati da un unico flusso di *Ch'i*.

Note: continuità, armonia, unione. Unire alto e basso; unire interno ed esterno; unire prima e dopo. "Il *Tao* generò l'Uno, / l'Uno generò il Due, / il Due generò il Tre, / il Tre generò le diecimila creature" (Lao Tzu). Il mondo è reso possibile dalla dualità del *T'ai Chi*, e praticando *t'ai chi chuan* cerchiamo di seguirne le leggi. Conoscere la dualità è un modo per risalire all'origine, alla Madre, all'Uno.

Viviamo in un universo strettamente e interamente interconnesso, separarne i vari aspetti in cose e avvenimenti a sé stanti è un'operazione della nostra coscienza. Indispensabile per poter vivere qui e ora ("un coltello non è né vero né falso; ma chi lo impugna dalla lama sbaglia", R. Daumal). Ma dobbiamo afferrarne anche l'altro aspetto ("quei due hanno la stessa estrazione / anche se diverso

nome / ed insieme sono detti mistero, / mistero del mistero, / porta di tutti gli arcani", Lao Tzu).
Tornare all'origine. Unire.

Normalmente le singole tecniche del *t'ai chi chuan* si imparano e studiano separatamente, ma questo è un artificio didattico, utile per facilitare l'apprendimento. Poi le si unisce in una forma, ma la tendenza è quella di tenerle comunque separate. In effetti tutta la forma è un unico movimento continuo, che fluisce dall'inizio alla fine. Dopo aver imparato correttamente le varie tecniche bisogna cercare e trovare il modo per unirle tra loro senza soluzione di continuità. Dobbiamo trovare le "asole" (interne ed esterne) che ci permettono di collegarle senza interruzione. Il *ch'i* deve scorrere ininterrotto, sia spazialmente che temporalmente. Come ci si può riuscire? Praticando (possibilmente tutti i giorni!) col corpo, col cuore, e con la mente.

10) Tung chung ch'iu ching (*Dong zhong qiu jing*)

Traduzione 1: Cercare la calma nel movimento

Traduzione 2: Cercare la tranquillità nel movimento

Traduzione 3: Cercare la quiete nel movimento

Traduzione 4: Tranquillità nel movimento

Commento di YCF:

I praticanti degli stili esterni danno importanza ai salti e alle proiezioni; alla fine dell'allenamento hanno esaurito sia la loro forza (*Li*), sia il loro fiato (*Ch'i*), e sono pertanto ansimanti. Nel *Tai Chi Chuan* la calma (*Ching*) dirige il movimento (*Tung*); in altre parole, bisogna rimanere tranquilli anche quando ci si muove. Ecco perché è meglio eseguire il concatenamento delle posture il più lentamente possibile.

Eseguito lentamente i movimenti, la respirazione diventa lunga e profonda, il *Ch'i* scende nel *Tan Tien* e si evita l'effetto dannoso di pulsazioni troppo rapide.

Note: all'interno del movimento trovare il punto fermo, il centro. Qualsiasi movimento ha un centro, basta controllare quello per controllare il movimento.

All'interno dell'agitazione rimanere tranquilli, governando l'agitazione mediante la calma.

Il nostro corpo ha un centro (il *tan tien*), dobbiamo mantenere la nostra attenzione costantemente in quel centro, e mediante quello controllare il movimento dell'intero corpo.

Anche la nostra mente ha un centro, tranquillo anche in mezzo all'alternarsi vorticoso dei pensieri. Troviamolo, e da lì contempliamo il movimento.

INIZIO PAGINA

H O M E