



TAI CHI, arte...non solo marziale

di Giuseppe Casola

In Cina, ma adesso anche nelle nostre città, al mattino è possibile vedere, nella quiete e nel verde dei parchi, figure che si muovono lentamente, persone che praticano una strana danza a velocità rallentata; i passi morbidi e felpati hanno qualcosa di felino mentre le mani disegnano nell'aria misteriosi arabeschi. Il Tai Chi Ch'uan, perché è di questo che stiamo parlando, è stato sviluppato oltre 700 anni fa in Cina. Letteralmente significa la suprema energia applicata al combattimento ed esprime, in accordo con la filosofia taoista, il principio del rimanere in equilibrio, sia mentalmente che fisicamente, nel mezzo del conflitto; praticata da milioni di persone nel mondo è una disciplina che aumenta la resistenza e l'energia incrementando, inoltre, la flessibilità, la coordinazione dei movimenti.

Può lasciare perplessi sapere che movimenti così armoniosi siano in realtà delle tecniche di combattimento e che nel Tai-Chi si faccia uso anche di armi quali la spada o il bastone.

Però guardando un praticante che sta dritto su una gamba, sorreggendo la spada, più che a un feroce guerriero viene da pensare a un elegante fenicottero e la lama lucente, di traverso oltre il capo, non fa che sottolineare la verticalità e lo slancio di questa posizione.

Oppure, nel cosiddetto volo obliquo, quando la spada si muove dal basso verso l'alto come per tranciare degli avversari, la lunga traiettoria ascendente evoca piuttosto alcune stampe orientali in cui la composizione è elegantemente percorsa da una linea obliqua che la divide a metà.

Per non parlare dei graziosi "inchini" in cui la posizione con le gambe intrecciate serve a dare più forza alla traiettoria della spada.

La postura del Tai-Chi è particolare e riflette il modo diverso di sentire il corpo degli orientali rispetto agli occidentali. Mentre in occidente, soprattutto negli uomini, l'attenzione è concentrata sulle spalle, simbolo di virilità e di forza, negli orientali lo è sul bacino e sulle gambe zone meno "mache" ma solo in apparenza, perché la forza generata da tale zona è enormemente superiore; inoltre in questo modo il corpo acquista anche una stabilità e un equilibrio maggiori.

La visione di un praticante di tai-chi dà quindi un'impressione di grande saldezza nella parte inferiore del corpo e di grande leggerezza in quella superiore; come diceva un maestro cinese: *"le gambe devono essere stabili come montagne, le braccia leggere come piume, la mente libera come un airone che vola nel cielo"*. Nel muoversi silenziosamente, senza attriti e con velocità uniforme c'è tutto il fascino che i pubblicitari sanno così bene usare per promuovere l'acquisto di automobili che si vedono viaggiare in un'atmosfera ovattata lungo sinuose strade di montagna; solamente che qui ciò che si muove non è un mezzo meccanico ma il proprio corpo e "il pilota" sperimenta queste sensazioni con le proprie ossa e i propri muscoli. Niente potrebbe esprimere meglio quanto detto delle parole che il maestro Bruna Moratti ha scelto come motto per la sua scuola: *"stai fermo come una montagna, muoviti come un grande fiume"*.

Tanti sono i motivi per cui ci si avvicina a una disciplina come il Tai-Chi; alcuni sono alla ricerca di un migliore equilibrio mentale, altri vogliono un'attività fisica morbida altri ancora cercano delle tecniche di difesa. Io ho voluto evidenziare un aspetto che per molti rappresenta la motivazione più importante per praticare questa disciplina: la bellezza del Tai Chi Ch'uan.

Come in tutte le forme d'arte spesso il pathos è la sostanza con cui costruire ciò che è bello e lontano dal pathos stesso.

Può sembrare paradossale che una disciplina che parla di relax e pace usi attrezzi contundenti quali la spada o altre armi, ma è la magia dell'arte saper trasformare, con un processo di sublimazione, le passioni e gli istinti in cose belle e farcele vedere da un piano diverso e quindi lontane. Per non parlare dei nomi che ci portano nel mondo dell'immaginazione e della fantasia, il mondo dell'arte appunto: "carezzare la criniera del cavallo selvaggio, la bella signora che suona il liuto, il gallo dorato che sta dritto su una zampa, la fanciulla di giada".

Forse niente, quanto le parole del maestro Camin, può esprimere la dimensione spirituale e artistica della pratica del tai-chi:

"Chi dipinge trova significato nei segni che riesce a lasciare sulla tela o sulla carta, chi costruisce cose tangibili trova significato nella visibilità di quello che realizza; nel Tai-Chi si trova significato nello scolpire forme e figure nell'aria di cui non resterà niente all'infuori di ciò che resterà dentro."

(Franco Camin, maestro di tai-chi della Scuola Zenshinji di Orvieto)