

## LEZIONE DI TAI CHI CHUAN **CORPO, QUIETE, MOVIMENTO**

Marina De Franceschi



*Cos'è lo yin e lo yang? E il wu-wei? E il Tao?*

*Questi concetti orientali così dif-fusi e con-fusi  
nel mondo occidentale...*

*cercheremo di chiarire stereotipi e archetipi, partendo  
dalla sperimentazione con il corpo*

*e attingendo alle fonti antiche...e non solo.*

*Tutto scorre, "panta rei".*

Così diceva Eraclito, il presocratico del secolo V a.c. il cui pensiero sembra trovare un sua coincidenza con il pensiero taoista estremo orientale. L'Occidente ha messo in relazione la concezione eraclitea del movimento con il nucleo dell'universo filosofico taoista che è, appunto, il movimento, o *flusso*.

La vita è movimento, e quando questo movimento s'interrompe, la vita stessa si ferma. Come un fiume morente le cui acque non esprimono più la forza viva della vita, ci si avvia verso una stagnazione energetica.

Nulla esiste prima o dopo questo scorrere della vita: le grandi domande metafisiche occidentali (esiste Dio? C'è una vita al di là della morte? L'anima e il corpo sono separati?) sono sospese, e lo sguardo è tutto rivolto al gioco interno del vivere, collettivo e individuale.

In questo gioco c'è un elemento dinamizzatore che è intrinseco alla vita stessa: si chiama "dualità", o "polarità", o... *yin-yang*.

Originariamente, il taoismo applicò questi due termini – che formano un insieme semantico di natura filosofica, poi applicato a tutte le discipline del sapere – a un fenomeno fisico concreto: lo yin è la parte all'ombra di una collina, lo yang la parte al sole della stessa collina.

È facile rendersi conto come questa immagine rovesci e faccia a pezzi qualsiasi pretesa di assolutismo: la parte yin non è mai la stessa, e passa ad essere la parte yang seguendo il ciclo solare. Così come disse appunto Eraclito:

*Nessuno si bagna due volte nello stesso fiume.*

Troppo spesso noi occidentali abbiamo interpretato questa polarità yin-yang secondo i nostri pregiudizi morali o culturali: facendola diventare una coppia di opposti anziché di complementari, secondo un'interminabile lista che inizia con le parole "bene-male", per poi proseguire con maschio-femmina, luce-tenebre ecc.

D'altra parte, la forte carica esotica del taoismo in Occiden-

te, affascinando migliaia di intellettuali e di persone, ha fatto sì che si interpretasse questo pensiero attraverso una sorta di mitizzazione, dove taoismo è buono e cristianesimo è cattivo. O: buddismo buono cristianesimo cattivo. Sotto l'influenza di questo acriticismo, il *tai chi chuan* – questa ginnastica cinese che vuole essere *più* di una semplice ginnastica – è diventato una delle arti marziali o esercizi fisici orientali più di moda nel mondo, dalla California new age alla vecchia Europa. Il taichi, da "tesoro conservato all'interno di poche famiglie cinesi", si è trasformato in poco più di un secolo nella forma di ginnastica orientale più popolare in Occidente. Plessner<sup>1</sup> ritiene che l'uomo, in generale, adotti una triplice posizione vitale nel mondo: vive *come* corpo, perché il suo corpo è un organismo fisico totale; vive *nel* corpo, come spirito che domina e rappresenta il corpo; vive *fuori* del corpo, come osservatore critico che prende le distanze da se stesso e dall'insieme della realtà.

Forse in questa concezione risiede il successo paradossale della pratica del tai chi: non considera il corpo come una macchina da lavoro (come nelle società dei nostri genitori e dei nostri nonni); non lo considera come un oggetto di bellezza che non deve invecchiare mai, da sottoporre ad interminabili operazioni di lifting ginnici (come, sempre più spesso, nella nostra società, dove "fare sport" è un imperativo categorico); e nemmeno lo considera come un involucro mortale che racchiude l'anima immortale (come nell'eredità del platonismo cristiano).

La pratica del tai chi, attraverso il lavoro del rilassamento e della lentezza, o della forza esplosiva, o della respirazione e concentrazione, suggerisce il vero e contraddittorio *luogo del corpo*: un croce-via di percorsi in cui si *sta* dentro il corpo organico con la massima coscienza; si *esce* dal corpo nella percezione e osservazione mentale; e si *attraversa* il corpo per mezzo di ogni intensità emozionale. Tutto questo la cultura cinese lo chiama: energia, polarità, non-azione, meridiani...Essenzialmente, un mappa geografico dove si alternano i paesaggi più diversi, e dove la percezione del proprio corpo diventa l'espressione di tutto l'essere.

Un luogo di domande, più che di risposte.

Marina De Franceschi  
si è laureata in Lettere e Filosofia  
all'Università di Padova con tesi sulla filosofia orientale.  
Insegna Tai Chi Chuan da più di 20 anni.

1 Helmut Plessner (1892-1985), medico e filosofo tedesco.