

Ma il guerriero più potente è l'albero.

L'idea che mi sono fatto io, stando molto in basso, è che la montagna delle arti marziali si restringe verso la sommità. Secondo me se la si esplora rimanendo sempre alla base, si rischia di non chiudere il giro. Capita cominciando a fare prima questo stile, poi quello, poi quell'altro ancora, senza mai approfondire lo studio. Se invece si fanno buoni incontri, si comincia a salire e, passato del tempo, se si torna a guardare in giù lo sguardo comprende un ventaglio di cose più ampio. Ma in cima - ecco la bestiolina draghettina ansiosa della mente che subito vuole correre curiosa e arrampicarsi nel cielo - ma in cima, dicevo, che ci sarà?

C'è una sezione di esercizi guerrieri cinesi che riguarda il radicamento. Ha a che fare ovviamente con gli alberi in questo senso: avete mai provato a spingere un albero? Certi avversari ben piantati se li si va a spingere rimandano indietro la stessa sensazione, a volte anche peggio. Tra l'altro la cosa più ovvia che si dice di una persona è che ha un buon equilibrio: non lo perde perché è ben saldo, anche come postura. Le sue radici sono profonde.

Questa faccenda del radicamento, più altri fatti, mi hanno fatto venire in mente che in cima alla montagna c'è un grande albero. In fondo come guerriero l'albero adulto è il più invincibile di tutti. E anche nel senso della lotta per la vita, è il più longevo. Nessun maestro nemmeno al termine della sua ascesa nell'arte può sfidare una quercia, o un abete. E nemmeno una tigre può farlo.

Sfidare certi maestri significa avere l'insana idea di andare contro un guerriero vegetale di quel tipo. Essere come lui sarebbe un bel colpo: con i pensieri che migrano compostamente tra le ramificazioni e le foglie della chioma. Con il tronco inumidito dai succhi che si innalzano verso l'alto, attirati verso quei pori dove sbucheranno per incontrare la luce del cielo. Mentre le radici sprofondano nel tiepido friabile dell'accogliente madre terra.

Cosa può fare dunque un maestro al termine della sua ascesa, di fronte all'albero? Io la scena me la immagino così: fa un saluto all'albero, confronta i suoi centoventi anni - è questa la durata di vita di un artista cinese del tao - con i vari secoli del suo supremo maestro, socchiude gli occhi e poi scompare per sempre, entrando dentro il tronco dell'albero.

Tzai-cin. Tanti saluti.

pensato come una quantità energetica del proprio spirito. Non con violenza però, perché altrimenti ci si indebolisce. Sarebbe necessario per praticare questa forma trovare un ambiente naturale adeguato, dove ci si possa comportare anche in maniera un po' sciocca, da scimmio. Bisogna ringiovanire, diventare come dei bambini, e tutte le parti del corpo devono diventare molto morbide, perché anche se tutte le articolazioni lavorano, è sempre la sensazione energetica quella da cercare. Si può anche, anzi si deve, saltellare e fare gli stupidi.

Il serpente

Gli animali andrebbero fatti seguendo un ordine, anche perché passando da un animale all'altro si cambia il livello dell'esercizio. In alcuni stili di *kung fu* si dice che lo studio del serpente costituisca il ponte di collegamento tra il piano fisico e quello spirituale; questo ponte può essere attraversato soltanto grazie ad un perfetto controllo dell'energia interna. Il cardine del serpente è nel movimento delle articolazioni di tutto il corpo. Quando il serpente avanza, si allunga e si accorcia. Ugualmente chi fa il serpente mette in movimento tutte le articolazioni, fino all'ultima. Questo ammorbidisce il flusso dell'energia all'interno delle membra e negli organi interni, aumentando l'elasticità. I taoisti dicono che bisogna praticare questo esercizio fino a quando l'energia non raggiunge l'interno della colonna vertebrale; un'altra espressione dice: "mettere l'energia nei reni". A questo serve serpeggiare.

La gru

Bisogna innanzitutto immaginare una gru nel suo ambiente naturale, cioè un ambiente acquitrinoso. E' la prima parte dell'esercizio, quella in cui ancora la gru non ha spiegato le ali, e si sposta nel pantano appoggiando un piede alla volta. Progressivamente anche le ali, cioè le braccia, iniziano ad aprirsi e a chiudersi, sempre di più, finché la gru non spicca il volo. Il volo di una gru è un movimento ampio e spontaneo. Un movimento leggero, dove l'aria è più pulita. E' una specie di danza, nel senso che tutte le piume del corpo, cioè i pori della pelle, sono aperti, e ci si dimentica di sé, ci si sente in volo. Bisogna sentirsi veramente in alto, in un cielo azzurro, sospesi nell'aria. Nelle arti marziali il passo della gru è un passo molto veloce, e si raggiunge solo con una pratica costante.

La tigre

Parliamo dunque di questi cinque animali, senza descriverne i movimenti. Anzitutto gli animali andrebbero fatti sempre nell'ordine in cui li descrivo: tigre, orso, scimmia, serpente e gru.

Cominciamo allora dalla tigre. E' agile e possente. E' un animale temerario, ma in molti momenti estremamente tranquillo. Come trasferire queste caratteristiche nel proprio dinamismo di movimento?

La movenza della tigre è legata all'essere pronti a fare grandi balzi. Quando un felino si avvicina a una preda è molto circospetto, morbido e silenzioso. Si comincia da qui, dalla sua morbidezza elegante, finché non si percepisce la sua stessa forza e solo dopo si può arrivare a simulare la tigre anche nei momenti di aggressività. Noi siamo più avvezzi al gatto, ma l'idea è quella perché anche lui è silenzioso, cauto, cattura i topi e ci gioca un po' prima di ucciderli.

Si pensi a questo: ci sono persone che si abbattono facilmente appena si ammalano, anche per malesseri di scarsa entità. La tigre ha un carattere combattivo, e il suo esercizio serve anche per aiutare la risposta istintiva a fronteggiare le difficoltà.

L'orso

L'idea che l'orso rimanda è di forza. E' un animale che d'inverno cade in letargo e non teme il freddo. L'esercizio dell'orso è molto difficile perché sviluppa l'energia interna attraverso una pulsazione che coinvolge tutto il corpo. Sembra una forma un po' goffa, ma in realtà è come nel movimento dell'orso, all'interno si muove una grandissima vitalità. Se ci sono persone che hanno un carattere poco disponibile, possono sfogare la loro aggressività con questo esercizio. Il cardine del movimento è la potenza che si sviluppa attraverso una torsione fatta con una morbidezza sorprendente, straordinaria, che rende l'orso molto dinoccolato a vedersi.

La scimmia

La scimmia è sempre agile e vitale, salta e si muove tutto il tempo. Questo esercizio di imitazione è centrato sugli occhi, su uno sguardo che è agile e vivo. Quando la testa compie la torsione, la scimmia si gira e guarda indietro, per cui a occhi aperti bisogna andare a vedere lontano. L'essenza di questo guardare penetrante arriva solo a torsione avvenuta, quando bisogna concentrare tutta la propria essenza e portarla nello sguardo, mettendo a fuoco un oggetto lontano, sparando fuori lo sguardo, che è

cos'è una tigre che fa anche un solo balzo? Niente e nessuno regge il confronto, forse solo un aereo supersonico quando decolla. E chi è in grado di allungarsi e accorciarsi come fa la tigre quando salta? Lei sa essere morbida e spietata con le sue zampe anteriori, fortissime e veloci insieme. Sentirsi una tigre è solo un modo di dire, ma è un'esperienza alla quale qualcuno può realisticamente, in una reale *trance* cioè, avvicinarsi.

Insomma: l'animale nel suo ambiente è perfetto, è un dio. Imitarlo, immedesimarsi in lui, questo è il succo del movimento della tigre, così come per tutti gli altri movimenti.

Animali dell'animo guerriero

Ogni animale ha sviluppato le proprie abilità, la propria intelligenza di vita e di combattimento. L'animale nel bosco si muove con perfetta accettazione di sé e della ferocia dei destini reali. La farfalla sa che ha speranze di sopravvivenza nella sua arte del volo. Il lupo spera e confida solo nell'arte dell'abbalata terrificante, del morso azzannante la cui forza è nel petto. E nell'arte di muoversi in branco, ma qui cambia l'argomento, dal taoismo passiamo al confucianesimo.

L'orso non teme proprio nessuno, armi da fuoco escluse, e in più confida nella sua abilità di saper calibrare al minimo le funzioni vitali, in modo da stare in letargo nei mesi invernali. Sapete voi andare in letargo come fa un orso? Ci sono persone che sanno andare in catalessi. Non me ne intendo, ma a occhio e croce qualche parentela con gli esercizi di *qi-gong* c'è, magari non con questi degli animali ma con altri.

Così l'organo potente dell'uomo, quello in cui l'animale uomo confida, cioè il cervello, cattura dai vari animali alcuni principi, e li esercita. Caratteristiche fisiche tipiche dell'animale come la forza della tigre, l'equilibrio della gru, la potenza dell'orso, possono essere esercitate fino a portare vere e proprie modificazioni anatomiche: sviluppo muscolare, maggiore elasticità dei tendini, migliore calcificazione delle ossa, aumento nella produzione degli anticorpi. E anche l'animo sembrerebbe arricchirsi del coraggio, dell'intuito e della saggezza tipiche degli animali.

Per i cinesi lo "I" è lo spirito, o la mente, e il suo animale è il drago, il serpente con le ali che sa arrampicarsi nel cielo. E' la bestia più potente ma anche la più deragliatrice che c'è, e secondo me bisogna stare comunque in guardia alle varie bestie che sonnecchiano nel nostro corpo domestico: come tutte le arti anche quella marziale ha i suoi rischi, e non si tratta solo di slogature o fratture osteo-articolari. Risvegliare la selvaggiezza senza saperla domare è un pessimo affare per chiunque.

dell'aquila e altri ancora. Da molte parti si trova scritto che questi animali a loro volta derivano da degli esercizi che anticamente erano stati proposti come gli esercizi fondamentali dell'arte marziale.

Generalmente gli animali di questi esercizi originari sono in numero di cinque, ma non sempre sono gli stessi, perché sono tramandate diverse versioni: al medico taoista Hua Tuo, vissuto nei primi secoli dopo Cristo, vengono attribuiti cinque esercizi: dell'orso, della tigre, della scimmia, del cervo e della gru. Nel sedicesimo secolo sarebbe stato messo a punto da Chuen Yuan, Li Sou e Pai Yu Feng un sistema fondato sugli esercizi della tigre, del drago, della gru, del serpente e del leopardo. Nella pratica del *qi-gong* da me mostrato a lezione, i cinque esercizi base sono dell'orso, della tigre, della scimmia, del serpente e della gru.

Gli esercizi sono tramandati in numero di cinque probabilmente perché vanno messi in relazione con la teoria fisica tradizionale cinese, in cui si concepisce il cosmo come composto da combinazioni di cinque elementi: legno, fuoco, terra, acqua, metallo. Un'altra montagna della scienza tradizionale cinese mostra il suo collegamento con la nostra.

Sui cinque elementi fondamentali, personalmente voglio sottolineare la mescolanza di una materia vivente, il legno, con materie che noi teniamo separate dal vivente, perché separiamo organico e inorganico. In ogni caso, maestri diversi hanno sviluppato nel tempo questi o altri cinque esercizi base secondo criteri differenti, e anche questo ha concorso a formare le attuali differenze tra scuole, e stili.

Ma perché imitare gli animali?

Tanti sono gli stili di *qi-gong*, così come tanti sono gli stili di arte marziale. Ma è molto probabile che in tutti o quasi tutti gli stili di *qi-gong* esistano esercizi sull'imitazione e l'immedesimazione negli animali. Ma perché imitare gli animali? Certamente chi patisce un malanno o dei dolori, quando si immedesima nell'animale, si vuota in parte dei suoi affanni. E' troppo impegnativo inseguire una cosa praticamente impossibile, ovvero il fulgore del corpo perfetto di un animale. Una parte di sé invasa dal male si deve svuotare per fare posto all'animale che entra.

Invece per chi si esercita marzialmente è ovvio che l'animale sia un punto d'arrivo, perché sa muoversi nel proprio ambiente con grande naturalezza, capace com'è con il corpo di compiere prodigi. L'antico uomo di scienza, appostato per giorni a spiare la tigre, ne ebbe senz'altro un'epifania vedendole fare anche un solo balzo. Immaginate

di abilità, il versante ascetico, delle abilità psichiche, e il versante delle conoscenze mediche, che anche quelle servono nella lotta. I versanti che più sono stati visti qui da noi sono quelli artistici e della marzialità. Invece c'è dell'altro. Soprattutto il versante delle conoscenze mediche porta dritto dritto verso la montagna della medicina tradizionale cinese, anche perché il medico tradizionale cinese mi sembra consapevolmente un lottatore - un uomo che si arma di conoscenze, di strumenti, di farmaci, di strategie predisposte e tenute in esercizio. Qui l'arte medica incontra l'arte marziale, e in questo punto non ci sono confini netti, anzi, c'è tutto un intreccio accidentato di sovrapposizioni. Infatti il *qi-gong* è una pratica igienica, va fatta con finalità diverse sia da sanissimi combattenti che da persone che cercano di guarire.

Premessa

Ogni tanto mi domando chi possano essere stati quegli uomini che anticamente hanno osservato per primi certi animali. Osservati a lungo, dico, allo scopo di catturare la forma speciale di ognuno nel muoversi, nel lottare. Potevano essere persone che, in una comunità, avevano il compito di badare all'animale adorato perché era dio. Passavano il tempo con lui per custodirlo e allevarlo. Erano magari gli stessi che l'animale lo dovevano saper catturare, cacciatori cioè costretti a lunghi appostamenti, a estenuanti pedinamenti. Dovevano saperlo spiare, dovevano avere un'idea di come eventualmente affrontarlo, fino magari a catturarlo vivo. Praticamente erano sacerdoti, cacciatori, lottatori, etologi, veterinari, allevatori. Veri e propri scienziati.

Animali, stili, antenati

Quando si inizia la pratica marziale si comincia subito sapendo che ci si è andati a collocare in una data scuola o 'stile'. Gli stili sono discendenze: si fanno determinate cose applicando un metodo di insegnamento riconducibile a un antenato. Sono in fondo anche il culto di quell'antenato, che era un guerriero invincibile, pare. Il discorso degli stili è complicato. L'arte marziale è una tradizione corporea, e viaggia nel tempo solo perché un corpo esperto la trasmette a uno inesperto ma più giovane, con il compito di non farla estinguere. Gli stili quindi sono vere e proprie dinastie, fatte da persone in carne e ossa, che si tramandano dei sistemi, dei metodi, dei segreti.

Su questi alberi delle filiazioni e delle ramificazioni dinastiche discendenti dal leggendario capostipite, non di rado si incontrano animali. Questo vuol dire che ci sono stili della tigre, della scimmia, del serpente, della gru, del drago, della mantide,

Saluto

Tzai-cin. Piacere. Sono Anzini, cintura nera di terzo livello, istruttore. Queste qualifiche le ho conseguite presso la federazione CONI-FIWUK.

Animali del qi-gong

Nel corso di Drammaturgia II dedicato a *Le Rane* di Aristofane ho, per quanto sono in grado, trasmesso cinque forme di immedesimazione/imitazione di animali. Sono cinque esercizi della tradizione del *qi-gong* medico di stile *Ta-tzè* (così mi hanno detto).

Sono esercizi di regolazione del corpo in questo senso: ogni tipo di *qi-gong* è un metodo per imparare a percepire, controllare e sviluppare quei calori che scorrono nei condotti interni di ogni corpo vivente. I cinesi li chiamano in generale tutti insieme il *qi* (pronuncia: ci), e poi fanno anche molte distinzioni tra *qi* di vario tipo.

Per intendersi: con l'agopuntura un medico cinese va a influenzare certi punti che si trovano sui canali dentro cui scorre il calorino, perché ha diagnosticato che c'è uno squilibrio da compensare.

Ma anche senza aghi, da se stessi, è possibile influenzare gli equilibri interni. In ogni istante della vita nella postura, nel respiro, con la qualità etica e estetica delle nostre emozioni inconsapevolmente lo facciamo. Si tratta solo di diventare consapevoli, e poi di imparare a controllare, o a dialogare per quanto ci è possibile, con queste tendenze. Proprio come fanno, di solito con il supporto di una tradizione non ancora così sviluppata, gli atleti o gli attori nel loro training. Proprio come da un certo punto in poi nella storia della Cina, hanno cominciato a fare monaci e soldati per addestrarsi.

La scienza tradizionale cinese

L'arte marziale cinese è una tradizione molto antica, che si tramanda da millenni. Qui da noi generalmente se ne conoscono solo gli aspetti più folcloristici, ma in realtà non è un semplice pugilato, è una branca delle conoscenze tradizionali cinesi.

Le conoscenze tradizionali cinesi sono un deposito sistematico e tendenzialmente interdefinito di consapevolezza/interpretazioni dei reali processi della vita. Hanno una geografia che le fa somigliare a una catena di montagne, di cui fa parte anche la montagna delle arti della guerra, le arti marziali. Anche in occidente lo stimolo bellico è stato ed è uno dei punghi dello sviluppo scientifico, proprio come in Cina. La forma di questa montagna delle arti marziali è vagamente piramidale, con quattro versanti: il versante marziale, delle abilità nella lotta, il versante artistico, dell'esibizione

INDICE

- Saluto
- Animali del qi-gong
- La scienza tradizionale cinese
- Premessa
- Animali, stili, antenati
- Ma perché imitare gli animali?
- Animali dell'animo guerriero
- La tigre
- L'orso
- La scimmia
- Il serpente
- La gru
- Ma il guerriero più potente è l'albero