

SALVATORE GIAMMUSSO
IL CORPO CONSAPEVOLE

Le arti d'Oriente e l'integrazione della vita adulta
Contributo a una fenomenologia interculturale







Massimo Zuigan Tizzano, *Ku, il vuoto*
Calligrafia su carta di riso, 100 x 70 cm

SALVATORE GIAMMUSSO

IL CORPO CONSAPEVOLE

Le arti d'Oriente e l'integrazione della vita adulta
Contributo a una fenomenologia interculturale



MIMESIS
Pensieri d'Oriente

Questo volume è pubblicato con un contributo del M.I.U.R. e dell'Università degli Studi di Napoli "Federico II".

© 2009 – MIMESIS EDIZIONI (Milano – Udine)
www.mimesisedizioni.it / www.mimesisbookshop.com
Via Risorgimento, 33 – 20099 Sesto San Giovanni (MI)
Telefono e fax: +39 02 89403935
E-mail: mimesised@tiscali.it
Via Chiamparis, 94 – 33013 Gemona del Friuli (UD)
E-mail: info.mim@mim-c.net

INDICE

INTRODUZIONE	p.	9
ENERGIA. LA VIA DEL QIGONG	p.	19
1. Uno sguardo storico	p.	19
2. La concezione energetica del cosmo	p.	22
3. Il lavoro di integrazione psicofisica nel qigong	p.	36
ATTENZIONE. LA VIA DELLA MEDITAZIONE ZEN	p.	49
1. Il Buddha e la meditazione zen	p.	51
2. Fenomenologia dell'esperienza meditativa	p.	59
3. Meditazione e condizione adulta	p.	74
FLUIDITÀ. LA VIA DEL TAIJIQUAN	p.	77
1. Un approccio storico-filosofico al taijiquan	p.	77
2. Fenomenologia del movimento taiji	p.	88
3. Il valore formativo del taiji per l'età adulta	p.	96
UNA CONSIDERAZIONE CONCLUSIVA	p.	99
BIBLIOGRAFIA	p.	101



*La mente è come un paracadute.
Funziona solo se si apre*
Einstein

AVVERTENZA

Nella traslitterazione del cinese seguo il metodo pinyin, il sistema ufficiale che la Repubblica popolare cinese ha adottato dal 1979. D'altra parte ho rispettato differenti metodi di romanizzazione usati nelle traduzioni italiane di altri autori. Questo è il motivo per cui si troveranno espressioni come ad esempio “qigong” e “chi kung”: sembrano cose diverse, ma si tratta della stessa cosa traslitterata con due metodi differenti. Questo vale anche per “taijiquan” e “tai chi chuan”, “I King” e “Yi Jing” e per le altre parole cinesi citate. Le sillabe del pinyin sono trascritte senza l'indicazione del tono caratteristico della pronuncia cinese, che in questo contesto non ha molto interesse.

Condensò qui le esperienze maturate in tanti anni di ricerca, pratica e insegnamento. Le persone da cui ho appreso qualcosa in questo cammino sono tante; purtroppo in un breve spazio non posso ringraziarle tutte in modo adeguato. Non ho dubbi però che sapranno riconoscersi. Mi limito ad alcuni passaggi più rilevanti sotto l'aspetto scientifico e culturale. Tra il 1991 e il 1993 soggiornai in Germania presso la Ruhr-Universität di Bochum. Fui ammesso al Collegio di dottorandi “Fenomenologia ed ermeneutica”, allora diretto da Bernhard Waldenfels. Al suo insegnamento risale l'interesse per i temi della fenomenologia della corporeità, che in seguito ho approfondito anche attraverso lo studio di arti d'Oriente come il qigong, la meditazione zen e il taijiquan. Vorrei esprimergli qui riconoscenza per l'attenzione con cui ha seguito il mio lavoro allora e poi in seguito. Un ringraziamento va anche ai prof. Vincenzo Sarracino (Napoli) e Bruno Schettini (Napoli), che hanno sostenuto il progetto su cui si è basato il lavoro. Sono grato al prof. Giangiorgio Pasqualotto (Padova) e al M° di Dharma Carlo Vittorio Hakuun Penzo (Roma) per l'incoraggiamento e i suggerimenti che hanno offerto durante la stesura. Il prof. Giuseppe Cacciatore, Accademico dei Lincei, ha accolto il testo all'interno di un programma di ricerca sull'interculturalità. Lo ringrazio di cuore per la generosità, che fa valicare i confini in tutte le direzioni. Un ringraziamento particolare va ai monaci zen Daniela Myoei Di Perna e Massimo Zuigan Tizzano per le calligrafie originali che hanno messo gentilmente a disposizione per il libro. Infine vorrei esprimere la mia profonda gratitudine a Engaku Taino, Maestro zen di scuola Rin-zai. In questo caso più che una lunga dedica dirà un sorridente silenzio.

INTRODUZIONE

1. Nelle pagine che seguono tratto materia orientalistica. Mi riferisco a pratiche diverse come il qigong, la meditazione zen e il taijiquan, che considero in una prospettiva unitaria di cui dirò più avanti. L'accostamento di queste discipline non sorprende. Chi conosce anche solo in parte la loro storia sa che ci sono rapporti di “famiglia” nel senso di Wittgenstein: ora un aspetto del taijiquan richiama elementi del qigong, in questo o in quell'altro punto si fa sentire l'influsso del buddhismo sul taijiquan e sul qigong. Ad esempio, secondo una tradizione consolidata il monaco indiano Bodhidharma portò lo zen dall'India alla Cina, a Shaolin, e insegnò ai monaci anche esercizi per migliorare la forma fisica. Erano esercizi di qigong, ancora oggi tramandati dai monaci buddhisti di Shaolin, tra l'altro noti in tutto il mondo per le loro abilità marziali. A sua volta il taijiquan è in origine uno stile di combattimento che rientra nel mare magno dell'arte marziale cinese; le fonti antiche attestano che le sue tecniche sono state sviluppate ponendo in pratica i principii filosofici taoistici (e in parte anche buddhistici): di qui il significato di stile “interno”, contrapposto alle centinaia di stili esterni, tutti pensati per la nuda efficacia nella lotta. I legami e le affinità si potrebbero moltiplicare: i maestri sostengono infatti che a un livello molto avanzato di pratica anche il qigong e il taijiquan hanno per fine l'illuminazione, proprio come lo zen.¹ Inoltre alcune forme semplificate di taijiquan e la meditazione zen vengono oggi utilizzate in un contesto medico, poiché da tempo se ne conosce l'efficacia terapeutica.²

Ora, per quanto stretti i rapporti di “famiglia” possano essere tra qigong, zen e taijiquan, si può ben obiettare che queste discipline rappresentano individualità autonome. A rigore il qigong è una pratica terapeutica derivan-

-
- 1 Cfr. in proposito gli scritti del maestro Wong Kiew Jeet, monaco di Shaolin e maestro di gong fu, più avanti citati.
 - 2 Sull'uso terapeutico del taijiquan rinvio a L. Sotte, L. Pippa, D. Ferraro, *Ginnastica medica cinese*, Como, Red edizioni, 2000; sui benefici psicofisiologici della meditazione zen cfr. gli studi pionieristici dello scienziato giapponese Tomio Hirai, *Meditazione zen come terapia*, Como, Red edizioni, 1980.

te dalla medicina tradizionale cinese, lo zen è una meditazione buddhista il cui scopo è il conseguimento dell'illuminazione, e infine il taijiquan è un'arte marziale. Per accentuare le differenze si può anche aggiungere che ognuna di queste discipline costituisce un ambito di studio vasto; e anche chi si dedichi interamente a una di esse può averne una conoscenza tutt'al più matura, ma non certo esaustiva. Basti pensare che il qigong si presenta come un insieme, tutt'altro che unitario, di pratiche che spaziano dall'etica alla dietetica. A una conoscenza non superficiale anche il taijiquan appare diverso da quelle poche serie di movimenti armoniosi che talvolta si vedono praticare all'aperto: ci sono almeno quattro stili principali, tutti molto estesi, e il praticante di solito ne approfondisce uno e ignora quasi del tutto gli altri. Ognuno di questi stili comprende numerose forme di esercizi "a solo" (quelli più conosciuti), ma poi si affrontano esercizi a due, armi di vario genere, forme di combattimento e meditazione. Quanto allo zen, ogni praticante serio sa per esperienza che la pratica in sé è semplice (ci si siede a gambe incrociate e si osserva il respiro) ma al tempo stesso molto impegnativa, tanto impegnativa che una vera illuminazione potrebbe non arrivare mai. Se ognuna di queste arti di per sé assorbe una vita intera, appare dunque legittima la questione in che senso discipline diverse per finalità e storia siano integrabili sotto l'aspetto teorico e pratico.

2. L'obiezione dell'orientalista può essere superata dal punto di vista filosofico. Se l'approccio storico-critico fa apparire le differenze, l'analisi fenomenologica si concentra sulla radice comune che distingue queste discipline: l'esperienza di sé come corpo vivente, come *Leib*. Sotto questo aspetto il presente lavoro si svolge nel solco di una tradizione di ricerca fenomenologica sulla corporeità che risale ad autori come Husserl, Scheler, Plessner, Buytendijk, Bollnow, Merleau-Ponty ecc.³ Nelle posizioni più recenti di questo filone compaiono in primo piano intenti interculturali e pragmatico-terapeutici. Per Bernhard Waldenfels, ad esempio, la corporeità umana si caratterizza per una forma di autorelazione in cui compare sin dall'origine il tema dell'altro e dell'estraneo e così ha una struttura che si colloca al di qua della separazione cartesiana tra pensiero ed estensione.⁴ E

3 Cfr. al riguardo la ricostruzione di questo composito filone di ricerca che ne offre Bernhard Waldenfels, *Der Spielraum des Verhaltens*, Frankfurt am Main, Suhrkamp, 1980, e Id., "Körper – Leib", in J. Leenhardt und R. Picht (Hg.), *Esprit/Geist. 100 Schlüsselbegriffe für Deutsche und Franzosen*, München/Zürich 1989.

4 Si vedano le opere di B. Waldenfels in cui la sua fenomenologia dell'estraneo è sviluppata con particolare riguardo al tema della corporeità, in particolare *Sinnes-schwellen. Studien zur Phänomenologie des Fremden* 3, Frankfurt am Main,

Gernot Böhme insiste sulla *Selbsterfahrung*, l'esperienza di sé nel sentirsi del corpo vivente; e su questa base cerca di mostrare possibilità di fare più profonda esperienza della natura corporea che noi sempre già siamo.⁵ Rispetto alle posizioni più recenti della ricerca fenomenologica questo studio si distingue per la materia orientalistica, ma è animato da un'ispirazione analoga: esso considera in maniera unitaria il qigong, lo zen e il taijiquan come pratiche di consapevolezza, ossia come vie per fare un'esperienza di contatto con il mondo naturale, con sé e con gli altri basata sul corpo e non sulla coscienza egocentrica. Il "pellegrinaggio a Oriente", l'incontro con un'area culturale estranea, è dunque un modo di scoprire con altri occhi il corpo vivente, che in qualche modo ci è sempre già noto ma proprio per questo non conosciamo bene. L'approccio interculturale alle arti d'Oriente è funzionale a una fenomenologia di orientamento pragmatico: essa vuole descrivere e suggerire modi di fare esperienza del respiro, dell'attenzione e del movimento come elementi della nostra natura corporea più profonda che aprono sin dall'origine alla comprensione dell'altro da noi. Il discorso si inserisce nell'ambito di una educazione alla consapevolezza che integri pienamente la naturalezza nella struttura della vita psichica adulta, ivi inclusi i momenti difettivi come le trasformazioni del corpo, la malattia, la sofferenza, e renda visibili possibilità concrete di trasformare le relazioni di contatto con la realtà.

Si capisce che con la finalità di comprendere la natura che noi già sempre siamo, non solo non serve accumulare la conoscenza di tante forme, ma sarebbe anche fuorviante. Così il qigong viene considerato come disciplina che rende consapevoli del legame energetico tra organismo e ambiente. L'obiettivo è quello di mostrare la possibilità di nutrire e incrementare la relazione al mondo circostante in primo luogo attraverso il respiro. A sua volta lo zen viene inteso come pratica della nuda attenzione e della presenza mentale, ragione per cui non è tanto importante quanto sia precisa la posizione seduta (la postura del loto - per inciso, difficile per gli stessi orientali) ovvero quanti koan si siano risolti.⁶ Conta la capacità di sviluppare un senso per l'immobili-

Suhrkamp Verlag, 1999 e *Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes*, Frankfurt am Main, Suhrkamp Verlag, 2000, in particolare le pp. 42-44.

5 Cfr. Gernot Böhme, *Anthropologie in pragmatischer Hinsicht. Darmstädter Vorlesungen*, Frankfurt am Main, Suhrkamp, 1985, e soprattutto *Natürlich Natur. Über Natur im Zeitalter ihrer technischen Reproduzierbarkeit*, Frankfurt am Main, Suhrkamp, 1992 e *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*, Zug, Die Graue Edition, 2003.

6 I koan sono "casi" (cinese: kung an=caso pubblico), paradossi della tradizione zen Rinzai attraverso i quali avviene la trasmissione del Dharma "da cuore a

tà interiore e l'attenzione mentale, e poi la capacità di integrare questo senso di presenza nel movimento. E in maniera analoga consideriamo il taijiquan al di qua degli stili di combattimento, delle forme e di tutti gli altri aspetti rilevanti in una prospettiva marziale: così esso appare come la disciplina che insegna a sviluppare la fluidità ininterrotta del movimento circolare e spiraleforme sia da soli sia nel contatto con gli altri. Il simbolo dello yin e dello yang, il taijitu, simboleggia qui un movimento sciolto, armonioso e adattato a ogni situazione. Il corpo educato al taijiquan si muove consapevolmente come l'acqua, l'elemento cedevole che supera ogni ostacolo scorrendo.

Dall'approccio fenomenologico alle arti d'Oriente emerge quindi una serie di possibilità che stanno all'opposto di ogni rigidità. Occorre apprendere a "sentirsi" a casa propria nel corpo, ad abitare il corpo integrando energia e attenzione in ogni movimento. Con il termine di integrazione della vita psichica intendo dunque una condizione di presenza di spirito attenta alla vita in tutte le sue forme e capace di manifestarsi in maniera fluida ed energica. Questo fine potrebbe apparire fortemente riduttivo, magari ben poca cosa rispetto alla finalità di ognuna di queste singole discipline, in un caso la longevità, in un altro l'illuminazione, in un altro ancora la capacità di difendersi in ogni situazione. Eppure, la riscoperta della naturalezza corporea, il lavoro integrato sul respiro, sull'attenzione e sul movimento consente di trasformare il modo di stare al mondo: diventa possibile una presenza consapevole che sa prendersi cura dell'ambiente, di sé e degli altri. In questo senso radicale che coinvolge tutte le relazioni vitali si tratta di un'esperienza di spirito.

cuore" tra il Maestro e il discepolo. Casi tradizionali sono raccolti in una pregevole edizione a cura di Thomas Yūhō Kirchner (ed.) *Entangling Vines: Zen Koans of the Shāmon Kattōshū*, Kyoto, Tenryū-ji Institute for Philosophy and Religion, 2004. Sulla pratica del koan si veda il classico testo di Isshū Miura - Ruth Fuller Sasaki, *Zen Dust. The History of the Koan and the Koan Study in Rinzaï (Lin-Chi) Zen*, New York, Harcourt, Brace & World, 1966, nonché la più recente raccolta di studi a cura di John Daido Looi (ed.), *Sitting with Koans. Essential Writings on the Practise of Zen Koan Introspection*, Boston, Wisdom Publication, 2006, che inquadra la pratica dei koan in una prospettiva storica e li correda con commentari moderni; nella letteratura in italiano si veda Reiyo Zenji, *Zen Koan. La chiave di puro cielo*, Roma, Venexia, 2008; a Engaku Taino si devono poi nuove serie di koan che attualizzano e reinterpretano creativamente i casi tradizionali alla luce di situazioni tratte dalla vita quotidiana nel mondo contemporaneo, cfr. Engaku Taino, *I koan di Scaramuccia. Bukkosan Roku*, Orvieto, Associazione Zenji Scaramuccia, 2005. Per un approccio psicologico al koan come strumento di trasformazione cfr. Antonio Blay Fontcuberta, *Zen. El camino abrupto hacia el descubrimiento de la Realidad*, Barcelona, Cedel, 1965, in particolare le pp. 54-64, 71-81, 151-159.

3. Rimane da chiarire il contesto generale del discorso e il suo svolgimento. Il carattere appellativo e pragmatico della ricerca fenomenologica sul corpo vissuto rientra all'interno della filosofia morale, di cui a suo tempo hanno fatto parte anche psicologia e pedagogia. Queste discipline sono inquadrare oggi in ambiti accademici distinti e, quando non si guardano con sospetto, perlomeno tendono a marcare bene i confini. Ma la vita è molto più unitaria dei saperi che la studiano. Per questo il presente lavoro si muove in una prospettiva ermeneutica che oscilla tra filosofia e scienze empiriche. Il discorso fenomenologico sul corpo vivente è scientificamente informato, assume i risultati della pedagogia e della psicologia contemporanea; al tempo stesso aspira a rielaborarli e a suggerire possibilità di praticare la consapevolezza nella relazioni vitali. Del resto nelle considerazioni che seguono non parlerò in astratto delle arti d'Oriente, ma mi baserò sugli aspetti di cui ho avuto esperienza diretta per averli a lungo praticati e insegnati come formatore impegnato a più livelli, dai corsi per psicologi e terapeuti ai gruppi esperienziali. Si capisce dunque la vicinanza al contesto della psicologia umanistica e a quegli indirizzi della pedagogia contemporanea che hanno posto la questione circa l'integrazione e l'espansione del Sé nella vita adulta.

Qualche cenno sulla storia recente dell'educazione degli adulti renderà più chiara la connessione. Se da un lato la cura di sé, come Foucault ha mostrato, è antica quanto la stessa etica filosofica,⁷ d'altro lato il tema della ricerca di una migliore qualità della vita è piuttosto recente nella storia delle scienze relazionali. Il modello liberale nord-europeo di educazione degli adulti si rivolgeva a un adulto desideroso di migliorare al di fuori delle proprie competenze professionali per assumere responsabilità di ordine sociale e politico sempre più ampie. Questo modello aveva basi ristrette, esclusive piuttosto che inclusive,⁸ mentre il filone democratico-emancipativo dell'educazione degli adulti intendeva porsi da una prospettiva più ampia e portare l'alfabetizzazione a fasce di adulti rimasti ai margini della cultura.⁹ Sia pure con accenti e intenti socio-politici diversi esso si muoveva ancora nella prospettiva della scolarizzazione. In altri termini, il fine dell'educazione degli adulti era individuato nel recupero di una scolarità

7 Cfr. Foucault, *La cura di sé*, tr. it. Milano, Feltrinelli, 1985.

8 Si veda ad esempio A. S. M. Hely, *Tendenze nell'educazione degli adulti*, Roma, Armando, 1966; vedi ancora A. Lorenzetto, *La scoperta dell'adulto*, Roma, Armando, 1964 e Id., *Lineamenti storici e teorici dell'Educazione permanente*, Roma, Edizioni studium, 1976. Per una chiara ricostruzione della storia dell'educazione degli adulti rinvio in particolare a L. Cavana, *Il Karma e l'epoche. L'educazione degli adulti tra Buddismo e fenomenologia*, Bologna, Clueb, 2000, pp. 11-38.

9 Su questi aspetti rinvio a S. Tramma, *Educazione degli adulti*, Milano, Guerini, 1997.

perduta. Già nel rapporto Faure diffuso dall'Unesco nei primi anni Settanta si notava però uno spostamento di accenti: vi si individuavano i temi della "società educante", della descolarizzazione, della scelte di metodologie e strumenti educativi alternativi a quelli tradizionali.¹⁰ Con questi temi si avanzava l'esigenza di cambiare mentalità: da un modello di educazione centrato sulla didattica di contenuto si spostava l'accento su un modello basato su un concetto più flessibile e "diffuso" di apprendimento. Nelle riflessioni dei più incisivi teorici dell'educazione permanente il processo educativo si estende a tutto il campo delle attività umane e all'intero arco di vita assumendo caratteristiche specifiche nei bambini, negli adolescenti, negli adulti, negli anziani.¹¹ Anche nel dibattito contemporaneo i motivi dell'educazione permanente sono ancora vivi.¹² Ad esempio, nell'area che studia le iniziative volte a migliorare la qualità della vita l'educazione degli adulti mostra un debito verso gli elementi e le aspirazioni "utopiche" dell'educazione permanente. In questa prospettiva il bisogno di educazione non può essere soddisfatto solo da contenuti determinati perché si estende a momenti di adattamento e di trasformazione della vita, ivi inclusi i momenti difettivi e le crisi. Per l'indirizzo fenomenologico questo processo passa attraverso la consapevolezza della corporeità che noi già sempre siamo. Mi riferisco a un autore come Otto Friedrich Bollnow, uno dei più influenti e prestigiosi pedagogisti europei degli anni Sessanta e Settanta. Per lui il radicamento nel corpo e la fiducia nella capacità di muoversi nello spazio in rapporto all'altro da sé rappresentano condizioni per maturare una

10 Cfr. E. Faure, *Rapporto sulle strategie dell'educazione*, Roma, Armando, 1973.

11 "Il passaggio da un'età all'altra - scrive Paul Lengrand - ..., pone di volta in volta problemi, provoca a volte anche crisi... è necessario che ogni volta si compia un particolare sforzo di educazione, come se si trattasse di una nuova adolescenza." P. Lengrand, *Introduzione all'educazione permanente*, Roma, Armando, 1973, p. 83. Così anche l'antropologia pedagogica di O. F. Bollnow, che vede nell'uomo un essere in cui il bisogno di educazione e apprendimento non viene mai meno. Cfr. Bollnow, *Anthropologische Pädagogik*, Bern-Stuttgart, Haupt, 1983 (3., durchges. Aufl.).

12 Ad esempio Duccio Demetrio vede l'educazione permanente e l'educazione degli adulti accomunate dall'"interesse di conoscere ... in base a quali ragioni l'educazione non si spenga nel corso della vita e come si possa migliorarne l'efficacia" e le distingue sulla base della diversa finalità: all'educazione permanente è attribuita "una dimensione teorica e speculativa", mentre l'educazione degli adulti rappresenta la sua "declinazione pragmatica". Cfr. D. Demetrio, *Manuale di educazione degli adulti*, Roma-Bari, Laterza, 2001, p. 17. Per una panoramica sui settori di ricerca dell'educazione degli adulti rinvio a Tramma, *Educazione degli adulti*, cit.; e a Cavana, *Il Karma e l'epoche*, cit., in particolare le pp. 28-32.

sana relazione alla vita, più profonda di qualsiasi crisi.¹³ Qui il discorso pedagogico si salda con la prospettiva della psicologia umanistica. Si consideri ad esempio che il fondatore della terapia della *Gestalt*, Fritz Perls, considera i problemi psicopatologici come problemi di apprendimento e definisce l'apprendimento come lo “scoprire che qualcosa è possibile”;¹⁴ in questo modo Perls sposta l'accento dall'inquadramento clinico al corpo vissuto che sperimenta con soddisfazione nuove e più adeguate forme di contatto con la realtà presente. Nella teoria di Perls “consapevolezza, contatto e presente sono semplicemente aspetti diversi di un unico processo: l'autorealizzazione”;¹⁵ da un punto di vista gestaltico il problema di un'educazione all'attuazione delle possibilità inesprese è dunque connesso in maniera stretta con la sperimentazione di forme creative e consapevoli di rapportarsi corporeamente al mondo circostante.

Ora, la fenomenologia della corporeità nelle arti d'Oriente si riallaccia a questo contesto psicopedagogico. Se – come insegna Merleau-Ponty – la struttura del comportamento consiste in sostanza di relazioni,¹⁶ si può ben affermare che il lavoro integrato sul respiro, sull'attenzione e sul movimento promuove la consapevolezza delle relazioni vitali. Per questa via esso contribuisce anche alla salute nel senso in cui ne parla la psicologia umanistica contemporanea riferendosi alla “promozione del processo di espansione o di evoluzione del sé.”¹⁷ Un programma di educazione alla consapevolezza attraverso il contributo delle discipline taoiste e buddhiste si rivolge a tutti, dal momento che in ogni momento della giornata tutti respirano, prestano attenzione, si muovono. Aver cura di sé, migliorare la qualità della vita, essere pienamente presenti è interesse di tutti a prescindere da età, sesso, religione, livello culturale, rango sociale o incarico ricoperto. Infatti, nel lavoro sul corpo è in gioco quella “sensazione di essere vivi”, che per un geniale formatore come Moshe Feldenkrais “è legata alla consapevolezza di crescere per essere se stessi.”¹⁸

Certo, la pratica non è affatto facile. Essa riguarda un piano molto diverso dagli affascinanti, ma un po' volatili discorsi in stile New Age – senza

13 Cfr. al riguardo S. Giammusso, *La forma aperta. L'ermeneutica della vita nell'opera di O. F. Bollnow*, Milano, FrancoAngeli, 2008.

14 Fritz Perls, *L'approccio della Gestalt*, Roma, Astrolabio Ubaldini, 1977, p. 117.

15 *Ibid.*, p. 66.

16 M. Merleau-Ponty, *La structure du comportement*, Paris, Puf, 1942, p. 138.

17 Cfr. Mario Mastropaolo, *Il Sé rivelato. Saggi di psicologia umanistico-esistenziale*, Milano, FrancoAngeli, 2002, p. 27.

18 Moshe Feldenkrais, *Le basi del metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori*, Roma, Astrolabio Ubaldini, 1991, p. 95.

per questo togliere alcunché alla vitalità di un movimento che ha il merito di aver riscoperto la saggezza antica d'Oriente e d'Occidente. Nella sua essenza il lavoro sulla consapevolezza del corpo ha qualcosa di antico e di estraniante, come se provenisse da una cultura totalmente altra. Tali sono in realtà per noi occidentali la cultura taoistica cinese, antica di 5000 anni, e la tradizione meditativa che risale al Buddha Shakyamuni, antica di 2500. Forse il termine più preciso per caratterizzare questo lavoro è *gong fu*, concetto cinese che nel bell'ideogramma fa intendere visivamente di che si tratta: duro lavoro che richiede tempo ed energia, ma assicura anche un risultato che si nota, e non tanto all'esterno, dove pur appare oggettivamente come una virtù, un'abilità, una capacità, quanto soprattutto nella relazione che uno ha con se stesso. Siccome la pratica di queste discipline si muove su un piano pre-verbale, essa è in grado di parlarci direttamente senza far ricorso a parole; e così tocca corde profonde che aprono a una diversa comprensione d'essere e al senso vissuto di una vita buona. Anche pratiche "ascetiche" appartenenti a culture lontane nello spazio e nel tempo in qualche modo ci appartengono: esse possono essere integrate in una teoria psicopedagogica che sviluppi un senso positivo dell'esercizio, riconoscendo in esso uno strumento efficace di integrazione e di sviluppo del potenziale umano inespreso.¹⁹



Fig. 1 - Il termine gong fu è formato da due ideogrammi: il primo è un composto, in cui sono raffigurati uno strumento da lavoro e la forza muscolare atta a usarlo, ma ha anche il senso di risultato conseguito ad arte e merito; il secondo rappresenta un uomo adulto con le braccia e le gambe divaricate: per estensione questo secondo ideogramma significa il tempo necessario per raggiungere la condizione adulta. Il significato di gong fu è dunque energia e tempo (dal nostro punto di vista: energia e tempo necessari per conseguire una condizione adulta della struttura psichica).

19 Mi riferisco alla pedagogia antropologica di O. F. Bollnow, *Vom Geist des Übens*, Freiburg i. B., Herder Verlag, 1978.

Aggiungo infine alcune indicazioni sullo svolgimento del discorso. Ogni capitolo si apre con una presentazione storico-filosofica che serve a chiarire la genesi della disciplina in questione e a collocarla nel suo contesto culturale di origine. Il qigong viene trattato prima perché è più antico delle altre due discipline (della meditazione si è già detto, il tai-jiquan è il più giovane perché è appena millenario); del resto nel lavoro di integrazione il superamento dei blocchi energetici e l'incremento delle energie disponibili attraverso una corretta respirazione sono il primo passo per il lavoro sull'attenzione e sul movimento. Il contesto storico fornisce gli elementi di base e poi per gradi la ricerca passa dal piano della comparazione interculturale alla descrizione dei concetti in questione: energia del respiro, attenzione mentale, fluidità del movimento. Come accennato, ora il punto di vista è fenomenologico. Lo scopo qui diventa quello di andare a fondo nelle arti d'Oriente studiate mettendo tra parentesi ogni compiacimento esotico ed esoterico per mostrare il vissuto corporeo su cui si fondano. Questo è l'obiettivo di una fenomenologia genetica, che descrive fenomeni con l'occhio rivolto alla "connessione tra prassi del corpo e modi di esperienza".²⁰ Sia pure in forma breve, ho cercato infatti di descrivere i fenomeni e comprenderli senza perdere di vista l'intero del mondo vitale in cui sono inseriti e alla luce di un senso pratico-educativo. Le considerazioni ermeneutiche che concludono ogni capitolo si devono intendere dunque come spunti di riflessione e ancora di più come sollecitazioni pratiche: è possibile realizzare una più profonda comprensione di senso lasciandosi andare alla dimensione pre-verbale del sentirsi corpo vivente. Così si presta ascolto – secondo l'indicazione di Nietzsche – a quel "saggio ignoto che si chiama Sé" e che è il corpo proprio.²¹ Nelle arti d'Oriente è chiamata in causa una componente della soggettività che stabilisce in maniera diretta, intuitiva e spontanea relazioni di contatto con il mondo naturale, con sé e con gli altri. Questo è rilevante sotto l'aspetto pragmatico-educativo, ma anche da un punto di vista teorico. Infatti il lavoro sul respiro, sull'attenzione e sul movimento così come si ricava dalle arti d'Oriente porta a riconoscere che nel corpo "qualcosa si sottrae, nel dentro compare già un fuori",²² ossia che in quanto essere corporeo uno non appartiene mai del tutto a se stesso.²³

20 G. Böhme, *Leibsein als Aufgabe*, cit., p. 50.

21 Nietzsche, *Così parlò Zarathustra*, in *Opere*, Vol. VI tomo I, Milano, Adelphi, 1986, p. 34.

22 B. Waldenfels, *Das leibliche Selbst*, cit., p. 266.

23 *Ibid.*, p. 44. Per indicare che la relazione all'estraneo è co-originaria alla relazione a se stessi Waldenfels usa un bel gioco di parole: "L'autorelazione (Selbst-

Se si realizza questa saggezza del corpo, si può prendere congedo senza rimpianti dalla posizione egocentrica di coscienza e dalle sue pretese di dominio tecnico-strumentale, e aprirsi con fiducia alla comprensione di quella natura che noi sempre già siamo.

bezug) – si legge nelle sue lezioni – ha sempre il momento dell’autosottrazione (Selbstentzug).”

ENERGIA LA VIA DEL QIGONG

Il saggio respira dai talloni
Zhuangzi

*È duplice la grazia del respiro:
in sé tirare l'aria, liberarsene*
Goethe

1. *Uno sguardo storico*

Il termine qigong è di uso moderno, ma si riferisce a pratiche di origine molto antica.¹ Le prime testimonianze scritte risalgono al periodo dei regni combattenti (770 a. C. – 221 a. C.). Lu Buwei, primo ministro del regno di Qin, ci informa che gli antichi cinesi praticavano esercizi e danze propiziatorie per sciogliere le rigidità muscolari di cui soffrivano a causa delle inondazioni abbondanti. Reperti in terracotta databili intorno al 2000 a. C., forse anche più antichi, mostrano movimenti di danze sciamaniche e documentano l'antichità di tali pratiche.² Quale fosse la loro importanza è attestato dal *Canone di medicina interna dell'Imperatore giallo*. In apertura di questo antico testo medico si legge:

Ho sentito che in tempi antichi esistevano i cosiddetti 'esseri spirituali'. Essi stavano tra cielo e terra collegando l'universo. Essi compresero e furono in grado di controllare sia yin sia yang, i due principi fondamentali della natura. Essi ispiravano l'essenza vitale della vita. Essi rimanevano immobili nel loro spirito. I loro muscoli e le carni erano come un tutt'uno. Questo è il Dao, la via che tu cercavi.

-
- 1 Cfr. Kenneth S. Cohen, *L'arte e la scienza del Qigong*, Genova, Erga edizioni, 2006, pp. 29 sgg.
- 2 Cfr. Cen Yuefang, *I fondamenti del Qigong*, Roma, Ubaldini, 2000, p. 13.

Più avanti nel testo si legge:

Il regno centrale è situato in un'umida pianura popolata da ogni specie di creatura vivente. Gli abitanti si alimentano con una ricca varietà di cibi, ma fanno poco esercizio fisico, di conseguenza accusano debolezza e freddo agli arti. La cura migliore è rappresentata dagli esercizi di daoyin e dal massaggio dei talloni...³

La citazione si riferisce a un periodo di difficile datazione. Già in questo passaggio si può cogliere però la connessione originaria di elementi che poi verranno ulteriormente articolati negli sviluppi successivi della medicina tradizionale cinese e del qigong: esiste un ordine armonico della natura e dell'intero cosmo, espresso dalla polarità di yin e yang. In questo contesto gli esercizi di respirazione nelle specifiche posture non sono un semplice esercizio 'ginnico' utile a mantenere la salute corporea: alla pratica del qigong daoyin si attribuisce la capacità di unificare corpo e mente, e di armonizzare le forze individuali con le forze generali operanti nel cosmo, promuovendo così lo sviluppo della energia vitale (qi).

Un ritrovamento archeologico degli anni Settanta ha permesso di avere un quadro più chiaro delle origini del qigong e del suo rapporto con le danze sciamaniche. Nelle tombe degli Han (ca III sec. d. C.) nello Hunan sono venuti alla luce rotoli di seta che raffigurano sequenze di esercizi; è possibile ora farsi un'idea più precisa delle prime forme di qigong daoyin. Nei rotoli si trovano indicazioni relative ai disturbi che si possono curare con gli esercizi e circa quaranta figure che mostrano forme in larga parte interpretabili e ricollegabili al qigong odierno. Le figure mostrano posizioni che sono pensate per curare disturbi come ernia, febbre, cattiva circolazione ecc.; in particolare alcune figure imitano movimenti di animali. Proprio questo aspetto era stato messo in luce dal filosofo taoista Zhuangzi (369-286 a. C.): nel 15 capitolo del suo libro egli si riferisce alle molte persone che "attuano l'inspirazione e l'espiazione in modi diversi, sputando fuori il vecchio e assorbendo il nuovo, camminando come orsi e stirandosi come uccelli e tutto questo con lo scopo di ottenere una lunga vita."⁴ Gli esercizi di qigong prendevano a modello il movimento degli animali (aspetto in cui risulterebbe l'apporto dello sciamanesimo), e richiedevano un certo impegno muscolare. Ma si rimarrebbe su un piano piuttosto superficiale se si vedessero questi esercizi come una semplice attività fisica. Sfuggirebbe una

3 Huang Ti, *Nei Ching, Canone di medicina interna dell'Imperatore Giallo*, Roma, Mediterranee, 1995, p. 15.

4 Zhuang-zi, *Zhuang-zi Ji-shi*, tr. it. Milano, Fabbri, 1997, p. 136.

componente “interna” cui il termine “daoyin” allude. Il termine “dao” si riferisce a una guida deliberata, mentale, del respiro e del movimento. A sua volta il termine “yin” (da non confondersi con yin come opposto di yang) significa qualcosa come indurre la cura di una regione malata del corpo. Li Yi, l’antico commentatore di Zhuangzi, intendeva infatti dao come “guidare il fiato per renderlo armonioso” e yin come “guidare il corpo per renderlo soffice”.⁵ L’accento cade qui sulla guida mentale: si presta attenzione al respiro e al movimento, in modo da condurlo in maniera lenta e fluida, come in una danza silenziosa, per promuovere l’afflusso sanguigno nelle regioni periferiche del corpo ed eliminare le rigidità nelle articolazioni.

La storia successiva del qigong accentua questo aspetto terapeutico. A un medico vissuto sul finire della dinastia Han, Hua Tuo (ca. II-III d. C.), si deve una curvatura specifica impressa agli esercizi daoyin. Hua Tuo inventò il gioco dei cinque animali, uno stile di daoyin basato sull’imitazione della tigre, del cervo, dell’orso, della scimmia e della gru. I movimenti di ciascun animale erano impiegati per sollecitare o curare in modo specifico un organo interno. La tradizione medica del IV e V sec. d. C. aggiunse all’antico daoyin e alle forme degli animali altri metodi specifici di trattamento. Ad esempio il farmacista Ge Hong (281-341) descrisse molti metodi di qigong, ivi inclusi il rilassamento muscolare, la regolazione del respiro, il massaggio e l’automassaggio, e così al medico Tao Hongjing (456-536) si deve il qigong dei suoni per la regolazione degli organi interni e forse anche una prima trattazione del baduanjin.⁶

Con il monaco indiano Bodhidharma (cinese: Da Mo; giapp.: Daruma), figura fondamentale del buddhismo mahayana, la storia del qigong si arricchisce di elementi meditativi e marziali. Secondo la tradizione Bodhidharma si recò in Cina tra il 526 e il 527 d. C. per diffondere l’insegnamento buddhista e si stabilì nel tempio di Shaolin. Pare che rimase colpito dalla debolezza dei monaci, fiaccati da lunghe meditazioni e incapaci di difendersi dagli attacchi dei briganti che infestavano quelle regioni. Per rimediare a questo problema, Bodhidharma prese a insegnare una forma di qigong, chiamato yijinjing, che cambiava la consistenza dei tendini e dei muscoli e consentiva di acquistare una salute di ferro. Le tecniche attribuite a Bodhidharma vennero integrate nel corso del tempo all’interno di un training specifico e costituiscono ancora oggi un patrimonio dei

5 Cfr. al riguardo Wang Xuanjie, John P. C. Moffett, *Dall’arte di nutrire la vita. Qigong. Gli esercizi del palo eretto*, Milano, Jaca Book, 1994, pp. 40-52.

6 Cfr. Cen Yuefang, op. cit. p. 18. Sul qigong dei suoni rinvio a Gin Foon Mark, *Benessere in movimento. Sei esercizi qigong per ottenere salute, forza e longevità*, Vicenza, Il punto di incontro, 2004.

monaci Shaolin. Dopo Bodhidharma la tradizione si ramifica, anche per il moltiplicarsi di scuole e stili.

Già da queste prime battute un discorso storico sul qigong appare molto complesso per una serie di motivi concatenati. A parte gli aspetti leggendari che rendono difficile la ricostruzione, si può notare che gli antichi elementi taoisti e medico-sciamanici delle origini si vanno via via arricchendo di aspetti meditativi provenienti dal buddhismo e in parte vengono integrati nell'arte marziale. Ma la tradizione è tutt'altro che unitaria. Vi sono scuole di qigong (ad esempio il qigong confuciano e quello tibetano) che hanno caratteri piuttosto autonomi. Risulta utile pertanto distinguere il qigong sulla base della finalità che esso persegue: meditativa, marziale o terapeutica.⁷ Qui ci riferiamo in sostanza al qigong terapeutico, ossia a quell'insieme di pratiche che affondano le loro radici nella medicina tradizionale cinese. Siccome questa suppone una ben precisa visione del cosmo e dell'essere umano, occorre adesso accennare ai fondamenti filosofico-medici che formano lo sfondo della cultura cinese antica.

2. La concezione energetica del cosmo

Secondo la visione cinese antica l'universo si originò da uno stato di suprema vacuità, un vuoto senza limiti (wuji). Questa idea non è estranea alla cultura occidentale. Anche nella cultura greca arcaica era diffusa l'idea secondo cui l'universo delle distinzioni si sarebbe generato da un *apeiron*, o tutto indistinto. Tipico della cultura cinese è però non solo una teoria cosmologica, ma anche un'opzione ontologica: il wuji è la qualità dell'essere che è sempre presente prima dell'accadere di qualsiasi cosa.⁸ Quando sorge qualcosa dal wuji, la condizione di vuoto cessa e si manifesta la dualità, il principio della polarità di yin e yang. Questa idea in qualche modo ci è familiare. La cultura greca (ma in fondo anche la cultura europea della

7 Per un ampio discorso sulle varie diramazioni in cui si articola il tronco del qigong rinvio in particolar modo a Yang Jwing-Ming, *Le radici del Qigong cinese*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2003, specie le pp. 35-40 e 77-91.

8 Si vedano le osservazioni di Giangiorgio Pasqualotto, *Estetica del vuoto. Arte e meditazione nelle culture d'Oriente*, Padova, Marsilio, 2006, in particolare le pp. 5-36, che mettono in luce la natura dialettica e trascendentale del concetto taoista del vuoto, analizzandone le ricadute pratiche. A una interessante comparazione tra il pensiero greco e quello cinese è dedicato il saggio "Il Tao del *Daodejing* e l'Uno delle *Enneadi*", in G. Pasqualotto, *East & West. Identità e dialogo interculturale*, Padova, Marsilio, 2003, pp. 121-135.

prima età moderna fino alla filosofia naturale del Cinquecento) è percorsa dall'idea che i principi opposti regolino la natura delle cose. Nella visione occidentale moderna dei fenomeni naturali a partire dal Seicento l'approccio quantitativo-matematico ha però spodestato la concezione qualitativa del cosmo. Il campo medico al riguardo è esemplare: il paradigma scientifico organismico (*mens in corpore*) che si era affermato da Ippocrate al Rinascimento è stato soppiantato da un approccio cartesiano alla corporeità, che la riduce a estensione misurabile.⁹ Nella teoria e nella pratica della medicina tradizionale cinese si è conservato invece un approccio cosmologico, energetico e qualitativo. Di qui una prima difficoltà di inquadramento teorico del qigong: i benefici che apporta possono essere in parte dimostrati con strumenti scientifici (specie per quello che riguarda il tono muscolare, il rilassamento, ecc.),¹⁰ ma la pratica fa riferimento a una concezione che cade al di fuori della mentalità scientifica così come viene intesa in Occidente. Essa si esprime piuttosto attraverso simboli fatti di opposizioni e corrispondenze, e conviene dunque richiamarli in breve.

Dal vuoto, come si è detto, si origina la dualità. Nel *Canone* di Huang Ti si legge al riguardo:

Huangdi disse: Lo yin/yang è la via del Cielo/Terra, fune maestra e rete dei Diecimila esseri, padre e madre dei cambiamenti e delle trasformazioni, radicamento e inizio della vita e della morte, dimora per il fulgore degli spiriti. Per trattare le malattie, bisogna andare fino alla radice. Ora, lo yang accumulato forma il cielo, lo yin accumulato forma la Terra. Lo yin è tranquillità, lo yang è movimento. Lo yang fa nascere e lo yin fa crescere. Lo yang fa morire e lo yin sotterra. Lo yang trasforma i soffi e lo yin rende perfette le forme.¹¹

Viene qui affermata la stretta connessione dell'arte medica e della comprensione del cosmo: si ritiene curativa quella pratica che va alla radice delle forze operanti in natura. E queste sono yin e yang come forze opposte e complementari che operano in ogni fenomeno. Ognuna di esse dipende dall'altra. Il simbolo che le raffigura (taijitu) esprime una costante universale: ognuna delle due forze ai punti limite tende a trapassare nell'altra. Il taijitu mostra infatti due poli, ognuno dei quali contiene nel suo nucleo l'essenza del suo opposto.

9 Cfr. Antonio R. Damasio, *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello*, Milano, Adelphi, 1995, in particolare le pp. 340.

10 K. S. Cohen, *L'arte e la scienza del Qigong*, cit., riporta una serie molto interessante di evidenze sperimentali che mettono alla prova le pretese curative del qigong, mostrandone gli indubbi benefici per l'apparato digerente, il sistema circolatorio, la salute mentale e così via. Cfr. in particolare le pp. 87-114.

11 Huang Ti, *Nei Ching*, cit., p. 26.



Fig. 2 - Il simbolo taijitu

Yin e yang descrivono sempre solo relazioni tra i vari fenomeni. Si consideri che i rispettivi ideogrammi tratteggiano il versante al sole e quello in ombra di una collina.¹² Essi si riferiscono dunque a una relazione dinamica di interdipendenza.



Fig. 3 - L'ideogramma yin e yang nella forma moderna, che rappresenta a sinistra la collina e la luna e poi la stessa collina seguita dal sole

Il simbolo yin-yang, nonché i simboli degli otto trigrammi derivati dalle combinazioni dello yin e dello yang, descrivono il modo in cui le cose cambiano, cercano di cogliere un movimento e un'interazione.¹³ Ad esem-

12 Per l'etimologia degli ideogrammi cinesi rinvio in particolare a Leon Wieger, *Chinese Characters: Their Origin, Etymology, History, Classification and Signification: a Thorough Study from Chinese Documents*, tr. ingl. New York, Dover Publications, 1965, 86a.

13 Se si rappresenta lo yin con una linea spezzata (– –) e lo yang con una linea intera (—), la combinazione di yin e yang su base ternaria genera appunto otto trigrammi che vanno da quello composto da tre linee spezzate a quello formato da tre linee intere. La combinazione degli otto trigrammi tra loro permette lo sviluppo dei sessantaquattro esagrammi su cui si basa l'Yi Jing. Cfr. l'"Introduzione" di R. Wilhelm a *I King*, Roma, Astrolabio, 1950, in particolare le pp. 33-39; tra gli studi

pio tali concetti possono essere associati alla distinzione fra terra-cielo, donna-uomo, notte-giorno e così via. Ma bisogna guardarsi da un possibile fraintendimento: l'accento non cade su distinzioni precise e immutabili, quanto piuttosto sul movimento di trasformazione della realtà. Yin e yang sono manifestazioni transitorie del Dao: ma come avverte in apertura il *Daodejing*, fondamentale per la comprensione della cultura cinese antica e moderna, "il Dao che può essere detto non è il Dao autentico". Non esistono oggetti puramente yin o yang; queste ultime sono categorie relazionali che servono ad avvicinarsi al reale, nella consapevolezza che il Dao è troppo complesso per poter essere racchiuso in formule semplificatorie.¹⁴



Fig. 4 - Nell'ideogramma del Dao si rende intuibile il senso di un cammino, di un procedere sulla via. Daniela Myoei Di Perna, *Dō, La Via*. Calligrafia su carta di riso, 135 x 70.

più recenti cfr. soprattutto G. Pasqualotto, "Otto trigrammi (ba gua) e immagine del grande culmine (taijitu)", in Id., *Figure di pensiero. Opere e simboli nelle culture d'Oriente*, Padova, Marsilio, 2007, pp. 141-170.

- 14 Come fa notare Sukie Colegrave, l'ideogramma cinese per il Dao è composto da due segni: il primo indica un movimento, un passo, il secondo sta invece per la testa. L'immagine è quella di una via percorsa secondo una conoscenza, ma nella loro combinazione i due segni si riferiscono all'unità cosmica poiché la testa sta spesso per il cielo e il piede in movimento per la terra. Cfr. S. Colegrave, *Yin und Yang: die Kräfte des Weiblichen und des Männlichen. Eine inspirierende Synthese von westlicher Psychologie und östlicher Weisheit*, Frankfurt am Main, Fischer-Taschenbuch-Verl., 1992, p. 14. Sulla polarità di yin e yang nel concetto del Dao si rinvio anche F. Kümmel, "Zur logischen Struktur des Tao", in rete all'indirizzo:

Conviene ora richiamare l'attenzione sulla teoria delle cinque fasi o "agenti" (wu xing), che integra la teoria dello yin e dello yang e forma la base su cui poggia la concezione energetica del cosmo e la stessa pratica terapeutica.¹⁵ Le fasi sono agenti dinamici che si trovano in rapporti di interazione. La teoria delle cinque fasi afferma che acqua, legno, fuoco, terra e metallo sono responsabili della generazione, equilibrio e trasformazione del reale. La fase "legno", ad esempio, si riferisce a un movimento specifico di espansione energetica, visibile nella concreta dinamica della vita vegetativa (ramificazione, radicamento, produzione di fogliame). Le diverse fasi esprimono così momenti tipici di trasformazione dell'energia che ricorrono in maniera ciclica e sono rette da rapporti specifici. Esse si manifestano in tutte le forme del cosmo: gli esseri umani sottostanno a questa dinamica come le forme vegetali, gli animali e le stesse forme inorganiche.

Come ogni altra forma vivente e inorganica, gli organi del corpo umano sono influenzati dai cicli energetici. Il concetto cinese degli organi corporei risulta così piuttosto diverso da quello occidentale. La mentalità occidentale assegna all'organo una funzione fisiologica, retta da principi fisico-chimici; invece nella medicina cinese ogni organo ha una funzione fisiologica e inoltre una componente emozionale, mentale e spirituale. La concezione cinese pone ogni organo in relazione all'intero dell'organismo umano e sostiene che la rete delle interazioni tra gli organi contribuisce a formare la personalità complessiva di un individuo. Non è facile trasporre questo concetto in un contesto sperimentale, ma esso può essere colto intuitivamente su un piano qualitativo. Il medico tradizionale cinese valuta la persona secondo la qualità dell'energia, che deriva dai movimenti delle forze elementari e dalle interazioni tra gli organi.

La distinzione fondamentale è tra organi "zang" o compatti e "fu", cavi. I primi hanno maggiore densità e sono cuore, pericardio, fegato, rene, polmone e milza. La medicina cinese li considera anche come organi di deposito in cui l'energia vitale è immagazzinata. In particolare il cuore guida i vasi

<http://www.friedrich-kuemmel.de/philosophen.html>. In relazione al contesto medico si può leggere un'ampia classificazione degli attributi dello yin e dello yang in Achim Eckert, *Manuale pratico di medicina cinese*, Roma, Hermes edizioni, 2001, pp. 16-19.

15 Pasqualotto scrive giustamente che "in qualsiasi modo si voglia tradurre *xing* - con 'fasi', 'processi', o 'agenti' -, in ogni caso non è possibile renderlo con 'elementi' come si è fatto per molto tempo." In effetti il termine "elemento" potrebbe far pensare all'antica teoria greca dei quattro (o cinque) elementi. Invece nella cultura cinese il concetto di "xing" non sta per un elemento come sostanza materiale, bensì per un'energia, per una qualità specifica dell'universo. Cfr. G. Pasqualotto, *Figure di pensiero. Opere e simboli nelle culture d'Oriente*, cit., p. 109.

sanguigni e svolge un ruolo regolatore su tutti gli altri organi; i polmoni guidano la respirazione attraverso il naso e i pori cutanei e sono i regolatori del metabolismo per lo scambio delle sostanze. Allo stesso modo la milza viene vista come un complesso che ha il compito di mantenere il corpo nel suo vigore e solidità; essa comprende anche quindi pancreas, tessuti e organi linfatici, da cui deriva la produzione di succhi digestivi e risorse immunitarie. Il fegato filtra il sangue e accumula l'energia contenutavi, ed è in stretto rapporto con le emozioni. I reni sono la sede del principio vitale ereditario e dirigono la crescita e la riproduzione dell'organismo. Un caso a parte rappresenta il pericardio, che è inteso come una funzione che protegge l'attività cardiaca e in senso esteso anche la rete delle relazioni umane all'ambiente. I sei organi "fu" (stomaco, intestino tenue, intestino crasso, cistifellea, vescica, triplice riscaldatore) sono preposti a ricevere, a trasformare il nutrimento e a espellere i prodotti di scarto. Gli organi compatti sono considerati "yin" e corrispondono a ogni organo cavo, considerato "yang"; questo significa che l'organo è depositario della forza "yang" dell'elemento che gli corrisponde. In particolare, la vescica biliare facilita la digestione, lo stomaco (inteso come stomaco, duodeno e la parte iniziale dell'intestino tenue) rappresenta un insieme funzionale che digerisce gli alimenti e li assorbe nel sangue; l'intestino tenue trasporta il nutrimento verso tutto il corpo ed evacua gli scarti verso l'intestino crasso, il quale a sua volta trasporta i residui; la vescica raccoglie ed espelle infine l'urina. Anche in questo caso il triplo riscaldatore non è inteso come un organo vero e proprio, ma come una funzione che coordina la respirazione, la digestione, la sessualità.

Secondo la concezione cinese ogni organo corrisponde a una fase energetica. Le trasformazioni dell'organo seguono una dinamica che riguarda il piano mentale ed emozionale, nonché i più generali mutamenti della natura.¹⁶ Queste trasformazioni non avvengono a caso, ma seguono alcuni principi. Il movimento acqua tende a inumidire e a scendere verso il basso, e al suo opposto il movimento fuoco tende a bruciare e a salire; il legno ha la caratteristica di espandersi verso l'esterno, e al suo opposto il metallo tende a concentrarsi nell'interno; la terra rappresenta il momento di stasi e di inizio di un nuovo ciclo. Tra le fasi ci possono essere diverse interazioni: il ciclo della creazione (o della madre e del figlio) è quello che descrive il

16 "Ma è importante – scrive Yamaguchi – che questo flusso non è chiuso nel corpo, e attraverso determinati punti di snodo numerosi canali dalla pelle fluiscono in correnti di qi verso la natura, e in questo modo sorge l'interazione, il fluire da e per il qi nel corpo e il qi nel cosmo, e naturalmente anche l'interazione con il qi degli altri." Cfr. Yamaguchi, Ichiro, *Ki als leibhaftige Vernunft: Beitrag zur interkulturellen Phänomenologie der Leiblichkeit*, München, Fink, 1997, p. 52.

passaggio da una fase a un'altra. Dal legno si genera il fuoco, dal fuoco la terra, dalla terra il metallo, dal metallo l'acqua e dall'acqua ancora il legno. Come va inteso questo ciclo? Gli esempi riferiti, poniamo, alla fase legno vanno interpretati in senso simbolico: il fuoco che brucia verso l'alto si alimenta grazie al legno, che ha la caratteristica dell'espansione; a sua volta il fuoco lascia cenere, ossia depositi che vanno ad alimentare la terra. La terra nutre nel suo interno i metalli, sulla cui superficie si condensa l'acqua, e questa a sua volta alimenta l'espansione dell'elemento legno. Senza entrare nei dettagli di semiotica medica cinese,¹⁷ possiamo trovare l'applicazione di questo principio di nutrimento nell'idea che il fegato (legno) nutre il cuore (fuoco), il cuore la milza (terra), la milza i polmoni (metallo) e i polmoni i reni (acqua). Sotto l'aspetto psicologico questo principio afferma il rapporto produttivo circolare di stati emotivi come espansione, gioia, empatia, introspezione e quiete. Quando una fase risulta carente, in base al principio del rapporto di nutrimento madre-figlio (ossia elemento precedente ed elemento successivo) si producono a catena una serie di squilibri. Per questo una terapia cinese fondata su questo principio va a rinforzare l'elemento precedente a quello in cui si è verificato un blocco energetico e da cui dipende uno squilibrio a cascata nell'equilibrio psicofisico della persona.

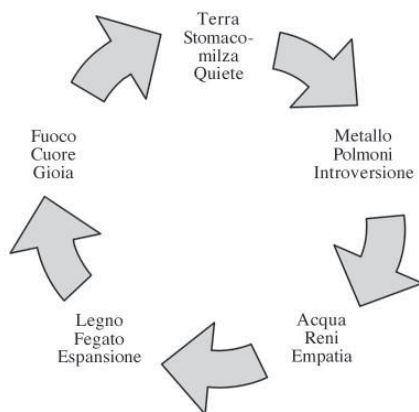


Fig. 5 - Il ciclo di creazione

17 Per un approfondimento relativo alla sistematica medica cinese si rinvia ai contributi di Giovanni Maciocia, *I fondamenti della medicina cinese*, Milano, Elsevier Masson, 2007; *La diagnosi in medicina cinese*, Milano, CEA, 2005; *I canali di agopuntura: impiego clinico dei canali secondari e degli otto canali straordinari*, Milano, Elsevier Masson, 2008.

Accanto a questo fondamentale ciclo creativo (sheng) operano altri cicli. In breve, possiamo ricordare il ciclo di controllo (ko), grazie a cui la crescita viene controllata entro limiti naturali. Conosciuto anche come ciclo della nonna e del nipote, questo principio stabilisce che l'acqua spegne il fuoco, il fuoco fonde il metallo, il metallo taglia il legno, il legno spacca la terra, la terra ostruisce l'acqua. Questo ciclo è responsabile del raggiungimento e della conservazione dell'equilibrio energetico tra le fasi, nella natura e nell'uomo. Qui la crescita della singola fase viene limitata in favore della crescita organica complessiva. Per avere un esempio di questo ciclo si può pensare al rapporto tra acqua e fuoco: se l'acqua è in eccesso, il fuoco si estingue. Trasposta in termini psicologici, questa è ad esempio la situazione di persone in cui le paure prevalgono al punto da diventare paranoie che spengono la gioia di vivere. Se invece l'elemento acqua è scarso (da un punto di vista psicologico questa carenza equivale a una scarsa empatia), allora divamperà il fuoco come un fuoco di paglia che non riscalda: sotto l'aspetto emotivo ci si può figurare questa situazione come agitazione, irrequieta maniacalità, aggressività distruttiva. Controllando lo squilibrio, eccesso o carenza, il ciclo ko ripristina la circolarità funzionale degli stati emotivi e delle fasi naturali.

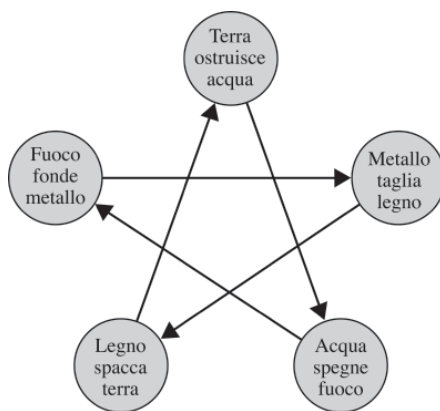


Fig. 6 - Il ciclo di controllo

Come si intuisce, il modello è dinamico, reticolare e complesso. Si consideri ad esempio che un controllo troppo forte dell'antecedente (nonna) sul susseguente (nipote) genera anche altri squilibri. Per rimanere nell'esempio, se l'acqua prevale in maniera troppo forte sul fuoco, non ci sarà solo

uno squilibrio a cascata verso il basso (fuoco troppo debole, caso di persona emotiva e fredda che però è incapace di provare gioia e piacere), ci sarà anche uno squilibrio a ritroso dall'acqua verso la terra. Questo è il cosiddetto "ciclo della ribellione", quello per l'appunto in cui la fase non in equilibrio prende il sopravvento sulla fase che la controlla: è come se il nipote diventasse talmente forte da dominare la nonna. Per rimanere nell'esempio delle fasi trattate, è come se la paura associata all'elemento acqua non solo impedisse la capacità di gioire (fuoco), ma anche di sviluppare solidità, fermezza, stabilità, tutte caratteristiche associate all'elemento terra.

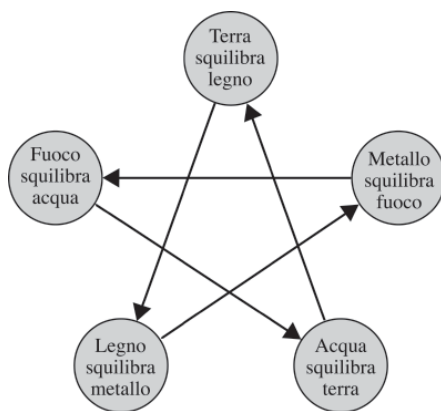


Fig. 7 - ciclo di ribellione

A questi cicli si affianca ancora un altro ciclo dello squilibrio, chiamato ciclo della sottrazione, ovvero "ciclo del figlio che danneggia la madre". Questo avviene quando l'energia di un movimento viene compromessa da una pratica cattiva, da tratti caratteriali squilibrati; in questo caso non viene alterato solo l'equilibrio della fase in questione, ma viene sottratta energia anche alla fase precedente (madre), che deve supplire alla richiesta energetica sovradimensionata del "figlio" o susseguente. Nel caso sopra citato l'eccesso di paura (acqua) potrebbe generare un blocco energetico a livello polmonare (metallo), impedendo che l'organismo si carichi e si scarichi in maniera adeguata attraverso l'energia del respiro. Ne deriverebbe cioè un blocco inconscio del ritmo del respiro, sopraffatto dalla tensione cronica a livello della cassa toracica, e anche un blocco nella capacità di lasciare andare prodotti di scarto, tanto a livello mentale (ossessività) quanto a livello intestinale.

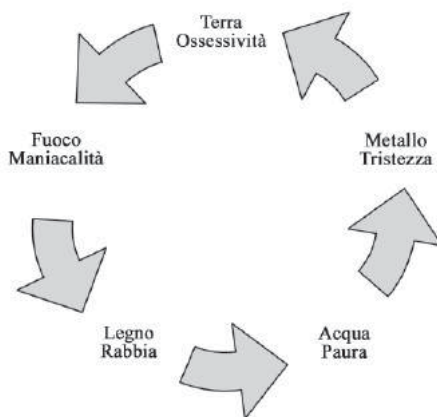


Fig. 8 - Ciclo del danneggiamento

A uno sguardo di insieme il complesso modello dei cicli energetici sembra lasciar intendere che l'equilibrio nella persona è funzione di un naturale avvicinarsi delle fasi organiche. Quando queste si susseguono in maniera fluida, c'è armonia della persona nelle sue relazioni con la società e la natura. Se invece si instaurano cattive abitudini alimentari, emotive, mentali, l'equilibrio risulta difettoso e avvengono blocchi energetici a carico degli organi interni; essi non riguardano solo un organo specifico, ma squilibrano l'intero ciclo energetico. Questo ci porta a una duplice considerazione: nella tradizione terapeutica cinese c'è uno stretto nesso di sapere medico, filosofico ed ecologico, e in conseguenza di questo approccio olistico non si può parlare di un modello di salute come semplice buon funzionamento fisiologico degli organi; il concetto della salute si estende agli aspetti relazionali della persona, vista come un campo energetico collegato a più vaste connessioni sociali e naturali. D'altra parte, si introduce qui una connessione diretta tra salute e movimenti dell'energia, per cui occorre a questo punto affrontare il concetto di energia, fin qui rimasto sullo sfondo.

Il concetto di "qi" (giapponese: ki; sanscrito: prana) è uno dei concetti più sfuggenti della cultura cinese. In sostanza significa energia, ma mentre noi occidentali moderni intendiamo questo concetto in senso fisico come capacità di svolgere un lavoro, il "qi" rappresenta qualcosa di più ampio. L'ideogramma moderno si compone di due parti: la parte superiore indica dei vapori o soffi che salgono dalla terra verso il cielo a formare nubi; la parte inferiore mostra invece il vapore del riso che bolle.



Fig. 9 - L'ideogramma "qi"

Nel suo insieme l'ideogramma lascia intendere l'unione di due elementi: uno ha un carattere "aereo", è collegato al vapore, all'atmosfera e al respiro; l'altro è connesso invece alla terra e al nutrimento. Così qi significa visivamente il complesso delle forze che si ricavano dal cielo e dalla terra, e che entrano a far parte di un ciclo energetico di assunzione-restituzione. Quando lo psichiatra e psicoterapeuta Alexander Lowen scrive che in bioenergetica "il termine energia è usato come sinonimo di eccitazione",¹⁸ afferma qualcosa di molto simile a quello che è inteso con il concetto di qi: una modalità qualitativamente comprensibile di relazione corporea al mondo.

La forma moderna dell'ideogramma deriva da un ideogramma più antico in cui era espresso ancora un significato: nella parte superiore era rappresentato un uomo che esala un soffio e nella parte inferiore il fuoco.¹⁹



Fig. 10 - La forma antica dell'ideogramma qi

18 A. Lowen, *La voce del corpo. Il ruolo del corpo in psicoterapia*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 2009, p. 116.

19 Cfr. Wieger, *Chinese Characters*, cit., 99e, che gli attribuisce il significato di ispirare-esprire; Si veda anche il commento agli ideogrammi di E. Occhipinti, *Il Qigong. L'arte cinese del respiro*, Milano, Xenia, 1995, p. 7.

Nel contesto taoista antico questa immagine alludeva al processo di combustione e trasformazione energetica nell'essere umano.²⁰ In effetti il concetto del "qi" si situa in origine in un contesto mistico-esperienziale. Le pratiche taoiste si fondavano sui "tre tesori", ossia sul "jing" o essenza, sul "qi" o energia, e sullo "shen" o spirito. Il fine della mistica taoista era il conseguimento dell'immortalità, che possiamo intendere in senso simbolico come una forma di illuminazione e di longevità.²¹ Per ottenere questo obiettivo il taoista apprendeva a gestire la propria energia originaria (jing), ricevuta come dotazione biologica dai genitori all'atto del concepimento. Questo capitale energetico poteva essere dilapidato attraverso una vita malsana o trasformato in "qi", in energia ben circolante nei meridiani corporei.²² L'energia ricavata dal respiro e dal nutrimento è dunque solo una parte dell'energia su cui può contare la persona perché l'uso corretto del "jing" può generare altra energia, il "qi pre-natale o qi d'acqua". Giacché la circolazione energetica poteva essere influenzata dai sentimenti e dai pensieri umani (un concetto che si è diffuso anche in Occidente a partire dagli studi pionieristici di Wilhelm Reich sulla biopatia del cancro fino alla psiconeuroimmunologia contemporanea), era poi di fondamentale importanza per una buona circolazione energetica praticare il vuoto mentale, ossia svuotarsi da pensieri e sentimenti parassitari. Su questa base il "qi" ben circolante nel corpo poteva essere sublimato in "shen" o spirito. La pratiche salutistiche fanno dunque parte di un percorso ascetico: il compito del praticante sta nel prendere in consegna l'energia di cui è dotato e coltivarla per liberarsi dalla forma individuale e immedesimarsi in una condizione di vuoto, che è energia, pienezza, totalità. Attraverso la pratica meditativa il taoista poneva fine all'agitazione interiore e univa le

20 Questo è l'aspetto che studiosi contemporanei profondamente versati nelle scienze moderne e nelle arti d'Oriente hanno messo in evidenza quando hanno parlato del "qi" come "energia elettromagnetica che circola nel corpo". Yang Jwing-Ming, *Le radici del Qigong cinese*, cit., p. 73. K. Cohen ha richiamato l'attenzione utilmente sui diversi correlati del concetto di qi, non solo la bioelettricità, ma anche i fenomeni biochimici e la bioluminescenza. Cfr. K. S. Cohen, *L'arte e la scienza del Qigong*, cit., pp. 66-86.

21 Cfr. Bian Zhizhong, *Guida taoista alla longevità*, Milano, Il Castello, 1999. Per un approfondimento sul cammino iniziatico taoista verso il vuoto cfr. Pasqualotto, *Estetica del vuoto. Arte e meditazione nelle culture d'Oriente*, cit., in particolare le pp. 17-36.

22 Secondo il modello taoista il "qi" è rapportato al sistema sanguigno, a quello linfatico e a quello nervoso, ma se ne distingue poiché fluisce nei meridiani (comuni all'agopuntura, allo shiatzu, alla moxibustione e per l'appunto al qigong) che prendono nome dagli organi interni e nei meridiani supplementari.

energie interne radicandosi in una mente ferma e concentrata che si dissolveva nel cosmo intero.

Come si vede, il discorso taoistico sull'energia ha un fine mistico, e il qigong delle origini rientra in questo contesto. Ma il contesto iniziatico in cui si collocano in origine le pratiche taoistiche non deve far perdere di vista le potenzialità insite nel concetto del "vuoto". Si consideri che anche nella cultura occidentale contemporanea si è attribuita a questa condizione di "vuoto fertile" un importante ruolo terapeutico e formativo. Il gestaltista Fritz Perls vi riconosce una condizione processuale aperta che consente "di trasformare la confusione in chiarezza" ed è una primaria "fonte di autosostegno".²³ Del tutto in questo senso, si possono valorizzare per un'educazione moderna alla consapevolezza gli aspetti del taoismo più immediatamente comprensibili e spendibili nel campo pratico lasciando sullo sfondo gli aspetti iniziatici. Così l'approccio taoistico va apprezzato innanzitutto per la valutazione positiva della naturalezza, per la ricerca della spontaneità e dell'assenza di sforzo. Il praticante moderno delle discipline taoiste apprende a liberarsi dalla rigidità, che è parente della morte, e a riscoprire la natura corporea che noi già sempre siamo. Attraverso un respiro profondo e concentrato, che proviene "dai talloni", come dice Zhuangzi, ci si svuota di ogni finalità e di ogni tensione. Dimentico di sé, il praticante trascende il suo piccolo ego, e agisce in maniera spontanea lasciando che sia il vuoto stesso ad agire. Questo significa che agisce senza agire. Così intese, le discipline che si richiamano all'insegnamento taoista appaiono come pratiche che insegnano a essere consapevoli dell'indissolubile intreccio che tiene avvinti corpo e ambiente.

The image shows two large, bold Chinese characters in a traditional calligraphic style. The character on the left is '氣' (qi) and the character on the right is '功' (gong). They are written in black ink on a white background.

Fig. 11 - I caratteri "qi" e "gong"

23 Fritz Perls-Patricia Baumgardner, *L'eredità di Perls – Doni dal lago Cowichan*, Roma, Astrolabio, 1983, p. 89.

Consideriamo ora l'ideogramma "qigong". Abbiamo visto che il "qi" rappresenta l'energia vitale quale risulta dalla qualità del nutrimento e del respiro, anzi: dal nutrimento offerto dal respiro, secondo il senso moderno dell'ideogramma "qi". Del resto nella pratica della medicina cinese contemporanea "qi" sta per "l'attività fisiologica e la vitalità funzionale dell'organismo, dunque per forza ed energia vitale."²⁴ Come il concetto di "qi", anche l'ideogramma di "gong" ha molte sfumature. Mentre il termine "qi" si riferisce al processo di combustione, trasformazione e raffinamento di un nutrimento fisico in qualcosa di "sottile", i significati di "gong" hanno un'origine più legata al mondo della vita. L'ideogramma è composto da una parte (il carattere "li") che raffigura un'uomo chinato su un attrezzo per il lavoro dei campi, ovvero secondo un'altra etimologia un muscolo in tensione; sia nell'uno sia nell'altro caso è chiaro il significato di sforzo fisico, lavoro, fatica. La seconda parte (il fonetico "gong") è collocata alla sinistra del primo ideogramma e mostra una squadra, uno strumento di lavoro per ottenere un risultato a regola d'arte. Nel cinese contemporaneo esso significa "risultato", ma anche "merito", "successo".

Dalla rappresentazione ideografica dei due concetti possiamo ricavare alcune linee guida per la comprensione del concetto di "qigong" e del suo uso pratico. Possiamo intendere il "qigong" come una pratica di consapevolezza dell'energia che richiede tempo e sforzo, ma assicura anche come risultato l'integrazione della naturalezza corporea. La pratica si concentra su una serie di posture statiche e su movimenti relativamente semplici che attivano i meridiani corrispondenti agli organi interni e favoriscono lo scambio energetico con l'ambiente circostante. In movimento o da fermi risulta di decisiva importanza l'attenzione, che può essere focalizzata sul ritmo del respiro e sulla dinamica del movimento, di cui si anticipa un'immagine mentale. Gli esercizi non vanno solo eseguiti, vanno "sentiti"; il movimento interno dell'energia va guidato dall'attenzione e dal respiro. L'armonizzazione reciproca dell'unità vivente e della natura è il fine che la via del qigong vuole raggiungere. Possiamo dunque intendere il qigong come una disciplina integrativa che rende raggiungibili nel lavoro sul corpo gli elevati ideali della mistica taoista.

24 Cfr. Liu Qingshan, *Qigong. Der chinesische Weg für ein gesundes, langes Leben*, München, Irisiana, 1998, p. 14.

3. Il lavoro di integrazione psicofisica nel qigong

Vorrei approfondire i principii che sono comuni ai diversi stili e rappresentano un carattere distintivo del qigong. Mi riferisco a possibilità sperimentabili in maniera diretta da ogni praticante a qualsiasi livello si trovi: l'integrazione corporea, l'integrazione del respiro, l'integrazione della mente. All'inizio il principiante deve scontrarsi con una barriera paradossale: quello che appare fluido e naturale in realtà non risulta affatto semplice. Il principiante vede l'esempio offerto dall'insegnante e prova ad accennare il movimento, ma il risultato non è quello immaginato. Il movimento appare "a strappi", spesso si confonde la destra con la sinistra, il senso orario con quello antiorario. Non di rado si verifica un'esperienza più frustrante: la mente comanda il movimento, ma il corpo non segue. L'insegnante appare irraggiungibile, eppure esegue un movimento in apparenza semplice come bere un bicchiere d'acqua. Perché questo fenomeno? Si possono dare molte interpretazioni: dal punto di vista di chi insegna, la semplicità del movimento corporeo risulta sì naturale come l'acqua che scorre, ma - come in ogni arte d'Oriente - è il risultato di un duro lavoro rivolto alla semplificazione. L'effetto estetico del movimento dipende dal vuoto, non dal pieno.²⁵ In termini musicali: l'accento cade sul levare. Dal punto di vista del praticante la cosa è diversa. Il principiante segue inconsciamente un principio opposto: piuttosto che togliere, aggiungere qualcosa, conseguire un certo scopo. Il principiante usa il corpo come fosse una macchina da manovrare per produrre un effetto meccanico. Egli vuole apprendere le forme usando il proprio corpo, ma proprio questo atteggiamento rappresenta un ostacolo. Il segreto della semplicità e della naturalezza non può essere ottenuto disponendo del corpo come uno strumento. Nei termini di Moshe Feldenkrais l'uso strumentale del corpo appare in questo caso come una modalità in cui si incrociano motivazioni diverse (uno si sforza di essere naturale), giusto il contrario di una situa-

25 Per comprendere questo aspetto specifico rinvio alle ricerche di Giangiorgio Pasqualotto, che ha offerto una considerazione unitaria delle arti d'Oriente alla luce della fondamentale esperienza meditativa del vuoto come fonte primaria per la produzione e la fruizione di opere d'arte nel campo della poesia, della pittura, del teatro, fino a includere la cerimonia del tè, la calligrafia, l'ikebana, l'arte dei giardini. Cfr. G. Pasqualotto, *Yohaku. Forme di asceti nell'esperienza estetica orientale*, Padova, Esedra, 2001 e Id., *Estetica del vuoto. Arte e meditazione nelle culture d'Oriente*, cit. Sulla filosofia interculturale sviluppata da Pasqualotto nel suo itinerario da Occidente a Oriente (e ritorno) si vedano i saggi contenuti in *Sentieri di mezzo tra Occidente e Oriente*, a cura di M. Ghilardi ed E. Magno, *Simplegadi. Rivista di filosofia interculturale*, 11 (novembre 2006), nr. 27.

zione di libero e potente fluire dell'azione spontanea.²⁶ Il paradosso sta dunque nel fatto che il praticante deve apprendere a controllare, per così dire ad "avere" il suo corpo per impadronirsi della dinamica del movimento, ma è messo da subito di fronte al limite insito in tale modalità. Il movimento risulta meccanico, mentre dovrebbe poter fluire senza sforzo. In parte è un fatto di tempo: con la pratica il principiante esplora nuove possibilità e apprende a sentirsi più a suo agio in nuovi schemi di movimento corporeo. Ma il punto è un altro e riguarda un cambio di forma mentis: più che voler "aggiungere" qualcosa, più che usare il corpo come uno strumento da manovrare, occorre piuttosto lasciarsi andare al movimento nella sua semplicità e lasciare emergere "la comunicazione primaria" tra corpo proprio e ambiente.²⁷ La barriera invisibile che occorre superare sta nel lasciare andare la volontà e nel farsi vuoti. Nulla a che vedere, dunque, con l'accumulo di forme e stili sempre più complessi. Il progresso nella pratica è un andare indietro nel senso della semplificazione, in una condizione di vuoto fecondo e di potenzialità piena di vita. Occorre allora assumere una modalità espressiva, capace di immedesimarsi e risolversi del tutto nell'azione corporea come se fosse un'espressione. Parafrasando l'antropologia di Helmuth Plessner, si può dire che occorre apprendere a essere pienamente corpo, non solo ad avere corpo.²⁸

Si capisce che questo è il frutto di un lavoro di trasformazione che richiede tempo ed energia. Nelle condizioni della cultura occidentale è piuttosto raro che il corpo non sia limitato da blocchi cronici. Per chi abbia recepito la lezione reichiana dell'identità funzionale di mente e corpo è ovvio che la tensione corporea rinvia alla tensione mentale e viceversa. La pratica conferma il principio reichiano: comincia a rilassare il corpo chi apprende a rilassare la mente. Il primo fondamento su cui basarsi per il lavoro di integrazione corporea sta dunque nell'entrare in uno stato di rilassamento che favorisca la circolazione dell'energia vitale o "qi". Non c'è da

26 Moshe Feldenkrais, *L'io potente. Uno studio sulla spontaneità e la compulsione*, Roma, Astrolabio Ubaldini, 2007, pp. 227-240.

27 Cfr. al riguardo le fini osservazioni sulla psicologia del movimento di Erwin Straus, *Vom Sinn der Sinne*, Berlin-Göttingen-Heidelberg, Springer Verlag, 1956, pp. 263-266.

28 Plessner, Helmuth, *I gradi dell'organico e l'uomo. Introduzione all'antropologia filosofica*, Torino, Bollati Boringhieri, 2006. Per un approfondimento di questi concetti rinvio a Friedrich Kümmel, "Leiblichkeit und menschliche Lebensform", in Werner Loch (Hrsg.), *Lebensform und Erziehung. Besinnungen zur pädagogischen Anthropologie*, Essen, Neue deutsche Schule Verlagsgesellschaft, 1983, pp. 9-26, e più di recente G. Böhme, *Leibsein als Aufgabe*, cit. pp. 25-29 e B. Waldenfels, *Der Spielraum des Verhaltens*, cit., pp. 29-78.

ottenere alcunché di speciale; occorre piuttosto lasciarsi andare. Non a caso i maestri affermano “che la vera armonizzazione ha luogo soltanto quando non si ha bisogno di effettuarla coscientemente.”²⁹ Non ci si può sforzare di armonizzarsi, ma occorre seguire un processo graduale grazie a cui diventa possibile “mollare”. Insisto sull’idea della gradualità poiché un adulto abituato a tenere il controllo in ogni situazione e a non lasciarsi mai andare può vivere l’esperienza dell’abbandono e del rilassamento sperimentando un vissuto di vulnerabilità e di conseguente ansietà. Per il principiante è innanzitutto importante apprendere a dimorare nel proprio corpo, a esserlo pienamente evitando tensioni nella postura. Il rilassamento posturale rappresenta un buon punto di inizio per cominciare a sentire il proprio corpo. Da qui si può partire per approfondire il lavoro di rilassamento mentale.

Il metodo che seguo in questa circostanza è abbastanza flessibile. La posizione distesa è molto efficace, ma può indurre una certa sonnolenza, ragione per cui di solito preferisco la posizione in piedi. Salvo che negli stili di vita molto sedentari, si trascorre in questa posizione la maggior parte della vita di adulti attivi, per cui è importante apprendere a rilassarsi in una postura eretta. L’obiettivo è fare in modo che ognuno possa individuare da sé gli elementi di squilibrio nella propria postura, possa sperimentare allineamenti differenti e anche autocorreggersi. Il tutto avviene in maniera naturale, seguendo una respirazione addominale. Per questo invito il praticante ad ascoltarsi, a portare l’attenzione alle diverse parti del corpo, e a fare uso dell’espiazione per rilassare le parti che si sentono tese. Per i principianti è sufficiente apprendere a sentirsi “a casa” nel proprio corpo e a eliminare con gradualità le contratture inconscie. Per i più avanzati si raggiunge un grado di rilassamento più profondo, in un certo senso simile a un training autogeno in posizione verticale, sperimentando il rilassamento dei muscoli, sentendo la superficie esterna del corpo e i suoi confini naturali, e poi infine gli organi interni.³⁰

Come si capisce già da questi pochi cenni, il lavoro sul corpo rientra in un programma articolato. Si lavora in primo luogo sulla dimensione fisica

29 Yang Jwing-Ming, *Le radici del Qigong cinese*, cit., p. 118.

30 Sulle basi fisiologiche del rilassamento profondo si veda J. H. Schulz, *Il training autogeno*, Milano, Feltrinelli, vol. I: 2002; vol. II: 2007. Nel qigong esistono pratiche molto avanzate che consentono di praticare un rilassamento e un rinnovamento del midollo osseo. Su queste pratiche, trasmesse per via iniziatica, rinvio alla trattazione di Yang Jwing-Ming, *Qigong, The Secret of Youth: Da Mo’s Muscle/Tendon and marrow/brain washing classics*, Boston, YMMMA Publication Center, 2000. Più in generale sugli aspetti esoterici del qigong rinvio a Wong Kiew Kit, *L’arte del Chi Kung*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 2002.

e posturale, ma in qualche misura la respirazione e l'attenzione vi sono attivamente coinvolte, sia pure come mezzi per realizzare una giusta integrazione corporea. Nella pratica una buona circolazione energetica non è separabile dalla qualità di una respirazione completa e di una attenzione fluttuante. Di fatto ognuno comincia da dove si trova e per come può. La comprensione della postura giusta, una postura senza tensioni e squilibri inutili, è il primo passo; ma la comprensione della giusta respirazione e del giusto atteggiamento mentale costituiscono livelli diversi che, una volta approfonditi, retroagiscono sul livello fisico e contribuiscono in maniera decisiva ad approfondire il grado di rilassamento. Per questo distinguiamo il lavoro fisico da quello respiratorio e da quello mentale più che altro per esigenze espositive.

Tanto premesso, possiamo quindi offrire qualche cenno sulla componente mentale nella pratica. Il ruolo della mente distingue in modo netto il qigong dagli esercizi ginnici per come li conosciamo e pratichiamo in Occidente. Nelle nostre pratiche ginniche (anche negli sports "aerobici") si tende a trascurare il compito dell'attenzione mentale. Viene in mente l'immagine di chi si esercita in palestra a "far fiato" correndo su un tappeto mobile mentre in cuffia ascolta musica. Questo modo di intendere la pratica sportiva paga un tributo al dualismo cartesiano di mente e corpo. Il corpo viene trattato come una macchina che deve essere portata al massimo delle sue prestazioni, la mente resta libera di offrirsi in preda alle ossessioni, non ultima quella narcisistica di successo sportivo o di perfezionamento della propria immagine corporea. Nel qigong avviene il contrario: se non si raggiunge la calma della mente, il "pensiero senza pensiero" – come dicevano i taoisti antichi –, il lavoro fisico è inutile. Questa attenzione alla componente mentale è l'aspetto che avvicina il qigong alla meditazione, tanto che si potrebbe definire il qigong anche come un lavoro meditativo sul movimento dell'energia.

L'esperienza quotidiana ci dice che questa calma non è facile da raggiungere. Distorsioni caratteriali, ritmi di lavoro frenetici, stili di vita motivati da bisogni indotti sono una fonte di agitazione mentale costante. Per chi vive del tutto calato nell'estroversione questa agitazione pare essere l'unica dimensione possibile. La mente si protende al di fuori nella ricerca ansiosa di un bene successivo. Il vagheggiamento malinconico di un bene precedente cambia il senso temporale della struttura mentale, ora rivolto al passato, ma a ben vedere ne incrementa l'agitazione. Secondo la concezione cinese non è questa l'unica possibilità: la mente emotiva che salta eccitata da un pensiero all'altro come una scimmia impazzita e urlante può essere guidata, senza per questo mortificarne la

vitalità. Occorre fare appello alla chiara visione della saggezza che “sta sopra” le cose, e conduce sovrana il movimento, con calma senza farsene travolgere.³¹ Nella terminologia cinese si intende questo quando si dice che “yi” controlla “xin”. Questi due ideogrammi hanno lo stesso significato di “mente”, ma si riferiscono a funzioni diverse, che le componenti ideografiche dei rispettivi caratteri mostrano in modo intuitivo: l’ideogramma “xin” è un radicale che simboleggia un cuore ed è contenuto nella maggior parte dei caratteri derivati che si riferiscono a emozioni, passioni, sentimenti. “Xin” sta dunque per quella parte della mente che è alimentata dal fuoco della passione. Non a caso viene considerata “mente di fuoco”. Il carattere “yi” è un composto formato da un ideogramma che indica una postura eretta, uno star sopra, poi dal radicale che indica l’occhio e infine dal radicale “xin”, che come si è detto rappresenta un cuore. “Yi” significa intuitivamente una visione chiara che permette di star sopra le passioni. Ci si riferisce quindi a quella parte della mente connessa con la saggezza interiore, con l’intuizione che vede in modo chiaro le diverse situazioni e non si lascia travolgere dall’impulso. In questo senso “yi” è considerata “mente d’acqua” che può raffreddare la parte emotiva e instabile della mente stessa.



Fig. 12 - Il carattere “xin” e il carattere “yi”

Già per effetto di una respirazione lenta si sperimenta nella pratica del qigong il ridursi dell’irrequietezza mentale. Degli effetti fisiologici della respirazione profonda dirò più avanti; qui mi limito a far notare che il respiro addominale porta l’attenzione verso il basso e la mente si svuota e

31 Si noti per inciso che per l’antropologo O. F. Bollnow l’esperienza del dimorare con fiducia nel corpo è fondamentale per un rapporto equilibrato con lo spazio e più in generale con le passioni. Cfr. Bollnow, *Mensch und Raum*, Stuttgart, Kohlhammer, 1963, su cui rinvio a Giammusso, *La forma aperta. L’ermeneutica della vita nell’opera di O. F. Bollnow*, cit, in particolare il terzo capitolo.

si calma. Al livello iniziale di pratica la mente tende spesso a distrarsi, ma in effetti si comincia a scorgere una possibilità diversa, anche grazie a una serie di stratagemmi che la tradizione ha elaborato. Molti maestri invitano a rimanere attenti al sorgere di pensieri distraenti; se uno si rende conto di essersi distratto è perché sta usando il potere chiarificante di “yi”: così il pensiero distraente svanisce da solo e si resta liberi di indirizzare l’attenzione per come si vuole.³²

Nel mio lavoro invito i praticanti a fissare con la mente il proprio schema corporeo e a portare l’attenzione al proprio centro. Cerco di aumentare il livello di attenzione attivandola in maniera indiretta: più che esercitare un controllo diretto e rigido sui pensieri (anche questa una forma di ossessività), occorre rimanere in contatto con le sensazioni provenienti dalle varie parti del corpo impegnate nel movimento. Con il procedere dell’esperienza si investe sempre meno attenzione nell’apprendimento del movimento, e una quota di attenzione può essere rivolta al respiro e al proprio centro. Si raggiunge così un centramento psicologico che va di pari passo con il centramento fisico; ne deriva un certo grado di calma stabilità nel movimento. A questo livello di pratica la mente “xin” di tanto in tanto si distrae, ma si può ritornare senza particolare difficoltà al proprio centro psicofisico seguendo il filo conduttore del respiro. Quando il praticante è in grado di rimanere calmo e concentrato in modo abbastanza stabile, è possibile ancora un ulteriore elemento di integrazione della dimensione mentale. Ora si porta attenzione al respiro (per così dire si porta la mente nel respiro), e si cerca anche di “vedere” il movimento con la mente, di anticiparne il corso, di guidarlo con l’intenzione (portare la mente nel movimento). Si ottiene così un nuovo livello di integrazione mentale che potenzia la stabilità: poco alla volta si comprende la possibilità che una mente calma e stabile generi una chiara visione del movimento e lo realizzi in maniera giusta, senza orpelli né sbavature, e infine si rilassi. In questo modo la mente è vuota in origine e torna a essere vuota alla fine del movimento.

Vediamo ora più in particolare come la pratica del qigong favorisce l’integrazione del respiro, cominciando da una descrizione dell’atto respiratorio. Del mistero del respiro si può dire quello che Sant’Agostino disse del tempo: se non glielo chiedevano, lo conosceva; se glielo chiedevano, non lo conosceva. Tutti respirano, e devono farlo per rimanere in vita, ma se si chiede di entrare pienamente nel respiro, questo processo appare difficile, ci si distrae spesso, in breve: non lo si sa fare. Eppure il

32 Per un’analisi particolareggiata dei principali metodi di arresto del pensiero rinvio a Yang Jwing-Ming, *Le radici del Qigong cinese*, cit., p. 158-163.

respiro è lì, sotto il naso e ci accompagna per tutto l'arco della vita: anzi, il processo respiratorio è il ritmo stesso della vita ed è di fondamentale importanza per il nostro sperimentarci come esseri corporei.³³ Il respiro scorre da sé, in buona sostanza è inconscio, regolato com'è dal sistema autonomo. Come ogni ritmo, anche il respiro ha un andamento ciclico: a una fase di inspirazione, segue una fase di espirazione e così via. Nella prima fase i polmoni aspirano aria all'interno della cavità toracica grazie alle contrazioni dei muscoli posti intorno a essi; negli alveoli polmonari l'ossigeno si mescola al sangue e il sangue rilascia l'anidride carbonica che trasporta. Nella seconda fase i polmoni spingono fuori l'aria satura di anidride carbonica. L'ossigeno mescolato al sangue entra in circolo e raggiunge ogni cellula dove provvede al fabbisogno energetico necessario per le funzioni cellulari. Dalla qualità dell'ossigenazione dipende in generale il buon funzionamento dell'intero organismo, e in special modo il buon funzionamento delle cellule nervose. Inoltre le contrazioni del diaframma, che si alza e si abbassa durante il ciclo respiratorio, massaggiano gli organi interni, per cui una respirazione completa non serve solo al necessario approvvigionamento energetico, ma tonifica anche gli organi necessari per le più importanti funzioni vitali.

Non sorprende quindi che nella psicoterapia contemporanea si sia posto l'accento sulla respirazione come via alla salute. Anche nel lavoro di integrazione della struttura psichica il respiro svolge un ruolo centrale poiché occupa una posizione intermedia tra corpo e mente e ne rende possibile l'identità funzionale. Lowen afferma infatti che “la respirazione è un movimento totale del corpo”³⁴ e ritiene che “essere pienamente vitali significa respirare profondamente, muoversi liberamente e sentire pienamente.”³⁵ Nell'orientamento bioenergetico a partire da Reich la salute psichica è descrivibile come libero fluire dell'energia vitale nell'organismo secondo un corretto ciclo di carica attraverso il respiro e di scarica attraverso il movimento; d'altra parte la psicopatologia è descrivibile in termini di qualità dei blocchi energetici che ostruiscono questo ciclo.³⁶ Anche al di fuori del

33 “Il processo del respiro – scrive Böhme – è in generale uno dei più importanti fenomeni dell'esistenza corporea, in verità proprio perché rende sperimentabile questa esistenza corporea come processo, come effettuazione. Quasi tutti gli esercizi attraverso i quali si deve apprendere a lasciarsi andare alla propria esistenza corporea e ad aprirsi al corpo cominciano con esercizi di respirazione.” G. Böhme, *Leibsein als Aufgabe*, cit., p. 65.

34 A. Lowen, *La voce del corpo. Il ruolo del corpo in psicoterapia*, cit., p. 112

35 *Ibid.*, p. 86.

36 Su questi aspetti rinvio a Wilhelm Reich, *Analisi del carattere*, Carnago, SugarCo,

contesto bioenergetico sono state avanzate convincenti osservazioni sul rapporto tra stili respiratori e atteggiamenti psicologici e sociali.³⁷ Senza entrare nei dettagli degli stili caratteriali, la psicopatologia contemporanea ci aiuta a fissare alcuni punti fondamentali per la comprensione funzionale del respiro:

- la relazione organismo-ambiente comincia dalla respirazione, che compone il ritmo attraverso il quale ogni vivente si apre al mondo e agli scambi energetici;
- la respirazione è di gran lunga inconscia; su di essa nella vita adulta pesano stili caratteriali, eventi di vita, in breve: l'emotività;
- la respirazione non è però solo un fatto inconscio, in parte è anche un atto consapevole; quindi può essere educata, o per meglio dire rieducata, dal momento che i neonati e i bambini respirano pienamente; in un certo senso per le esigenze di una vita adulta sana occorre riapprendere a essere come bambini.

Guardiamo allora alla respirazione dei bambini. Già il neonato respira "con l'addome". L'atto respiratorio è naturale, non si limita a un leggero movimento della parte superiore della cassa toracica, ma coinvolge tutto il busto a partire dalla pancia. Una caratteristica dei bambini è l'addome sporgente, segno di un rilassamento che rende possibile una respirazione profonda. Anche nella piena respirazione degli adulti l'onda respiratoria muove dall'addome, passa alla cassa toracica e infine alle clavicole, mobilitando in questo percorso il diaframma. Questo è il modello fondamentale di riferimento per una respirazione completa.

Nella pratica invito i partecipanti a osservare la loro respirazione mantenendo una postura semplice. In questo modo l'attenzione non va tanto all'esecuzione del movimento, ma può essere concentrata sul respiro. Si respira in maniera naturale, cercando di accorgersi del proprio ritmo senza giudicare. Per lo meno all'inizio, si respira e si è consapevoli del proprio respiro, e questo è tutto. Ma questo è facile a dirsi: di fatto una mente non calma troverà difficile questo compito. D'altra parte, come si è già accennato, se riesce di respirare in maniera lenta e regolare, la mente stessa si rilassa e in questo modo il ritmo del respiro si approfondisce. Per questo

1994 e a A. Lowen, *Il linguaggio del corpo*, Milano, Feltrinelli, 1995; Id., *Bioenergetica*, Milano, Feltrinelli, 2000.

37 Cfr. in particolare A. Blay, *Hatha Yoga*, Barcelona, Iberia, 1989, pp. 76-100. Cfr. Klaus Neubeck, *Atem-Ich, Körperliche Erfahrung, gesellschaftliches Leid und die Heilkraft des inneren Dialogs*, Basel/Frankf. a. M. 1992, che affronta la questione del respiro e dell'esperienza di sé dal punto di vista di una teoria critica della società.

si lascia andare l'addome durante l'inspirazione immaginando di gonfiare una palla, e lo si contrae con delicatezza durante l'espirazione in modo da svuotare quasi del tutto i polmoni. Attraverso questa tecnica, che ricorda il movimento fisico dei bambini, la respirazione si integra con il movimento e l'attenzione.

Nella tradizione del qigong ci sono molti altri metodi di respirazione e tecniche che possono essere adottate per favorire il processo di circolazione energetica.³⁸ Molto dipende dal fine che si intende perseguire con la pratica. Nelle arti marziali, ad esempio, si insiste su un tipo di respirazione addominale inversa, che ha il compito di far coincidere l'acme del movimento (il colpo) con l'esplosione del respiro. Questo tipo di respirazione era usato anche dai taoisti antichi per energizzare tutto il corpo, e come tale continua a essere un metodo valido. Anche per questa via si può lavorare all'integrazione, se, appunto, il fine rimane la consapevolezza e non, poniamo, l'aumento della propria energia in vista del combattimento. Nella prospettiva che adotto le diverse tecniche sono utili stratagemmi per integrare il respiro in una più comprensiva consapevolezza psicocorporea. Le tecniche di carico e scarico energetico vi rientrano perché si può raggiungere lo stesso fine che si propone la via più statico-meditativa anche attraverso una via dinamica.

Vorrei ora illustrare con un esempio il modo in cui si realizza in concreto il lavoro fin qui descritto sul piano astratto, relativo agli elementi fondamentali che vi sono implicati. Traggo dall'insieme degli esercizi che io stesso adotto due serie che possono considerarsi esemplari per quanto riguarda le pratiche statiche e quelle dinamiche. Mi riferisco innanzitutto a un insieme di esercizi statici noti con diversi nomi. Sono i cosiddetti esercizi del "palo eretto",³⁹ ovvero il qigong degli alberi,⁴⁰ ovvero ancora "forme statiche wai dan",⁴¹ o più semplicemente "qigong statico".⁴² Questi esercizi

38 Un'analisi dei diversi tipi di respirazione si trova in Suen Koei-li, *Qigong – Storia e metodo dell'arte del respiro*, Milano, Luni, 2003; utili considerazioni si possono leggere anche in Yang Jwing-Ming, *Le radici del Qigong cinese*, cit., pp. 136-156 e in Jou Tsung Hwa, *Il Tao del tai-chi chuan*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1986, pp. 70-76.

39 Cfr. Wang Xuanjie, John P. C. Moffett, *Dall'arte di nutrire la vita*, cit., in particolare le pp. 59-90.

40 Cfr. Ch. Königstein, *Le Qi-gong des arbres*, Paris, Le courier du livre, 2001; e Lam Kam Chuen, *La via del Qigong. L'arte cinese della forza e dell'energia*, Como, Red edizioni, 1996.

41 Cfr. Yang Jwing-Ming, *Chi Kung. L'uso delle energie nella cura del corpo e nelle arti marziali*, Roma, Mediterranee, 1997, pp. 48 sgg.

42 Cfr. Suen Koei-li, *op. cit.*, pp. 119-185.

sono attestati a partire dal XVII secolo nel monastero di Shaolin, ma con ogni probabilità sono molto più antichi.⁴³ I monaci guerrieri si esercitavano nelle posture statiche per rafforzare l'equilibrio e rimanere saldi sulle gambe in combattimento. I loro esercizi si basavano sullo sforzo e rientravano nel duro training dell'arte marziale. D'altro lato la pratica contemporanea delle posture erette si è resa in gran parte autonoma dal contesto di origine per collegarsi a finalità meditative e terapeutiche: qui non conta lo sforzo quanto piuttosto la "ricerca di energia senza sforzo".⁴⁴

Un esercizio di base può essere descritto senza difficoltà. Il praticante assume una postura eretta, i piedi sono paralleli, aperti a un'ampiezza pari a quella delle anche. Il peso è distribuito su entrambe le gambe. Le braccia sono scostate di poco dal corpo; i gomiti, le ginocchia e i polsi sono appena flessi. Le spalle sono rilassate, il capo eretto. In questa postura di base si respira in maniera naturale, curando che durante l'inspirazione l'addome si riempia e durante l'espirazione si svuoti. La mente va portata alle sensazioni provenienti dal corpo intero e al ritmo respiratorio. Questa semplice postura facilita il lavoro sul respiro e sulla mente. A ogni espirazione si rilassano consapevolmente le tensioni e si lasciano andare i pensieri. La relativa semplicità della postura serve come base per comprendere il rilassamento, ma anche il radicamento, il centramento e l'equilibrio. Per radicamento intendiamo il lavoro specifico che porta il peso e l'attenzione verso il basso. Noi occidentali moderni tendiamo a trascurare il monito dello Zarathustra nietzscheano a rimanere "fedeli alla terra", per cui questo scendere verso il basso risulta tutt'altro che semplice: di solito il baricentro è dislocato in alto, collocato nel torace quando non nella testa. Il lavoro sta allora nell'apprendere a flettere le ginocchia e a portare il peso sugli avampiedi; al tempo stesso c'è da imparare a "fidarsi" e a radicarsi nelle proprie gambe senza temere di cadere (una paura inconscia e ancestrale che per la nostra specie è sinonimo di perdita di controllo e conseguente vulnerabilità). Con il progredire della pratica si scopre che c'è una radice per ogni movimento: ad esempio per il braccio in movimento la radice stabile devono essere le spalle. Ma già qui c'è l'esperienza fondamentale: se si usano le proprie gambe come radici che penetrano verso la terra, si ricaverà energia da usare verso l'alto e l'esterno. Inoltre la postura eretta ("stare come un pino") offre altri vantaggi. Affidandosi alla struttura sche-

43 Già nel Classico di Medicina interna dell'Imperatore Giallo si accenna ad esercizi respiratori in postura eretta. Cfr. supra, p. 12 sgg.

44 Wang Xuanjie, John P. C. Moffett, *op. cit.*, p. 54, cui rimando in generale per la storia di questi esercizi.

letrica e rilassando sempre più le fasce muscolari, diventa possibile trovare il proprio centro e un equilibrio fisico e mentale.

Se nel qigong statico l'enfasi è posta sul rilassamento e sul centramento, il qigong dinamico tende a espandere verso le estremità l'energia generata nel lavoro statico. Come esempio si possono citare gli "Otto pezzi di Broccato", che sono esercizi semplici e molto noti in Cina.⁴⁵ Qui non posso entrare nella descrizione del movimento e mi limito a ricordare che le diverse forme sono collegate allo sfondo teorico della medicina tradizionale cinese, che è stato descritto più indietro.⁴⁶ Così la prima e la seconda forma sollecitano polmoni e intestino crasso, la terza lavora su stomaco e milza,⁴⁷ e a seguire i vari meridiani vengono stimolati da movimenti specifici. Il principiante rivolge l'attenzione all'apprendimento del movimento e alla coordinazione con il respiro, ma può avvertire da subito sensazioni intense di formicolio, calore, attivazione energetica, e questo nonostante le eventuali tensioni corporee. Il praticante avanzato ha già rilassato il corpo e approfondito il respiro, e può concentrarsi sulla componente più mentale, che consiste nella visualizzazione e nella guida attiva dell'energia durante il movimento. In generale, gli esercizi tendono a evitare il ristagno energetico ("qi stagnante") attivando la circolazione dei meridiani che arrivano alle braccia e alle gambe. Anima questi esercizi un principio tipico del genio cinese (basti pensare al fine stratega Sun Tzu e al suo motto secondo cui vincere è bene, ma vincere senza combattere è ancora meglio):⁴⁸ prevenire la malattia è meglio che curarla a posteriori; e questo è possibile promuovendo attivamente la salute con una buona circolazione energetica. Un organismo in cui l'energia circola bene, dall'interno all'esterno e dall'esterno all'interno, ha meno possibilità di ammalarsi.

45 Secondo una tradizione gli "Otto pezzi di Broccato" (Ba Duan Jin) risalgono al XII secolo e si devono al maresciallo Yue Fei. Sono una delle forme più praticate e più note in tutto il mondo. Cfr. specificamente, Yang Jwing-Ming, *Qigong cinese. Gli "Otto pezzi di Broccato"*, Roma, Mediterranee, 2005, che riporta anche antichi commenti agli esercizi, pp. 95-117; cfr. inoltre Lam Kam Chuen, *op. cit.*; AA. VV., *Wushu: antiche tecniche cinesi per la salute e il benessere*, Roma, Hermes edizioni, 1982, in particolare le pp. 9-20; Carlo Moiraghi, *Qigong. L'arte di nutrire la vita*, Milano, Fabbri, 2002, pp. 78-83.

46 Cfr. supra, p. 24 e sgg.

47 Per un'informazione accurata sui meridiani e i singoli punti di agopuntura rinvio complessivamente a L. Sotte, L. Pippa, D. Ferraro, *Ginnastica medica cinese*, Como, Red edizioni, 2000, in particolare le pp. 19-90; AA. VV., *Mappe dei meridiani tradizionali*, Como, Red edizioni, 1999; Accademia cinese di medicina tradizionale, *L'agopuntura*, Milano, Teti editore, 1980.

48 Cfr. Sun Tzu, *L'arte della guerra*, Napoli, Guida, 1998.

Sia pure in maniera sintetica, abbiamo seguito la storia del concetto di qigong nel contesto della cultura filosofica e cosmologica cinese antica. L'analisi fenomenologica ci ha permesso di "mettere tra parentesi" gli aspetti più esoterici della tradizione taoista e di concentrarci sul fenomeno della circolazione energetica quale si sperimenta nelle pratiche del qigong medico-terapeutico. Come si è visto, il qigong lavora nello stesso tempo sulla dimensione fisica, su quella mentale e sul respiro. Il lavoro congiunto su questi tre fattori rende possibile una diffusa esperienza della vitalità. Sulle tensioni corporee, sul respiro e sulla circolazione energetica può essere portata un'attenzione consapevole; e come risultato la qualità della transazione tra organismo e ambiente cambia, diventa molto più flessibile. Per effetto del lavoro sul corpo si sciolgono le tensioni e si sperimenta in maniera diretta che la relazione tra corpo proprio e natura si dispone lungo un continuum energetico regolato dal respiro. Nel respirare consapevolmente si realizza che i processi energetici da cui dipendiamo al tempo stesso ci sorreggono. La relazione al corpo proprio rinvia dunque sin dall'origine a qualcosa di estraneo. Quando si vede bene questa relazione di interdipendenza e ci si lascia andare pienamente al ritmo della naturalezza corporea, si fa "l'esperienza - possiamo dirlo con Lowen - di noi stessi come parte dell'universo."⁴⁹ In questo senso non si rafforza solo la salute, ma si assume una diversa presenza di spirito. La posizione egocentrica di coscienza, l'atteggiamento manipolativo-strumentale riguardo alla natura perdono consistenza e si rivelano piuttosto come un irrigidimento di una relazione energetica che in origine è molto più fluida. Mentre la cultura moderna interpreta la vitalità come realizzazione di obiettivi in campo lavorativo e sociale, la pratica del qigong consente dunque di sperimentare e di essere consapevoli in maniera più adeguata della relazione alla vita come a un tutto. Così il qigong appare in ultima analisi come una meditazione sulla natura che noi già sempre siamo. Esso offre alla condizione adulta l'opportunità di promuovere il benessere individuale e sociale anche attraverso una visione olistica della malattia e della sofferenza, intesa come momento essenziale e costitutivo del nostro essere corpo.

49 A. Lowen, *La voce del corpo. Il ruolo del corpo in psicoterapia*, cit. p. 179.



ATTENZIONE LA VIA DELLA MEDITAZIONE ZEN

Lascia andare
Buddha

*Scava dove stai*¹
Meister Eckhart

Lo zen è stato conosciuto in Occidente in primo luogo come motivo letterario. Vengono subito in mente gli autori della *beat generation* e poi romanzi di culto come ad esempio *Lo zen e l'arte della manutenzione della motocicletta* di Robert Pirsig. La cultura umanistica si è richiamata spesso a partire dagli anni Sessanta agli insegnamenti dello zen: si possono citare i saggi di Erich Fromm e Alan Watts e le opere di noti psicologi come Fritz Perls (che tra l'altro visse per otto mesi in un monastero zen in Giappone), Abraham Maslow, Carl Rogers. Nella fenomenologia europea il tema è ben presente (Heidegger, Jaspers, Paci, Bollnow, Böhme), e questo vale ancora di più per gli studi contemporanei di filosofia interculturale e di

1 Il detto di Meister Eckhart è un mirabile gioco di parole, quasi intraducibile nella molteplicità delle sue sfumature. Se ne apprezza la capacità evocativa tenendo presente che in tedesco esso suona “Grab’ wo Du stehst”, letteralmente “scava dove stai”. La frase allude al luogo in cui cercare il tesoro della saggezza e al modo in cui trovarlo. Si consideri che il tedesco *graben*, qui usato in forma imperativa, significa anche “incidere indelebilmente” come ad esempio si fa sulle lapidi e sulle iscrizioni commemorative, e in questo senso equivale al mediolatino “gravare”, da cui poi sono derivati l’inglese “to grave”, il francese “graver” e il tedesco “gravieren”. Quindi “Grab’ wo Du stehst” vuol dire al tempo stesso “incidi dove stai”. In più quel “Grab’” imperativo suona proprio allo stesso modo di “Grab”, sostantivo, che significa “tomba”, per cui il detto comunica ancora un’altra sfumatura: “Sia la tua tomba dove stai”, come a dire: seppellisci il tuo ego. Affido al lettore il mettere insieme variamente il senso enigmatico di “Grab’ wo Du stehst”.

estetica (Pasqualotto, Jullien) Nel mercato librario internazionale circola anche una saggistica varia che si richiama allo zen, di cui il precedente più illustre è senz'altro *Lo zen e il tiro con l'arco* di Eugen Herrigel, lo studioso tedesco di filosofia che svolse servizio diplomatico alla fine degli anni Venti in Giappone.

Nell'opinione comune lo zen viene oggi identificato con uno stile di vita, una "filosofia", come si dice di solito per distinguerlo dalle religioni rivelate. Chi abbia un minimo di pratica dello zen, o per meglio dire del buddhismo zen, sa però che tale pratica non è un "lievito" che fa riuscire bene questa o quella arte, non consiste in un eccentrico stile di vita da bohémien né in una speculazione filosofica. In effetti lo zen attribuisce grande importanza al lavoro e alla disciplina, e pur avendo legami stretti con correnti filosofiche e indirizzi speculativi, in definitiva è una pratica, non una teoria.² In breve: è una pratica di risveglio che illumina le illusioni della mente.³ Detto questo, si potrebbe anche smettere di parlare perché è già detto tutto quello che serve per la pratica. Per di più, dire in positivo cosa sia lo zen è tanto difficile quanto voler comunicare il sapore di una fragola. Potremmo ad esempio anche dire che lo zen è una comprensione dell'essere dall'essere, ossia una comprensione diretta dell'esperienza, nel qui e ora, con mente libera da attaccamenti. Ma questo, si capisce, è un po' come parlare dell'ineffabile. Senonché, come ammoniva Wittgenstein, lo spazio dell'ineffabile (*das Mystische*) va vissuto e non detto, e conviene limitarsi a quello che si può dire e dirlo nella maniera più chiara possibile.

-
- 2 Per un approfondimento riguardo agli aspetti teorici del buddhismo zen rinvio a Daisetz Taitaro Suzuki, *Saggi sul buddhismo zen*, Roma, Edizioni Mediterranee, 3 voll., vol. 1: 1992, vol. 2: 1977, vol. 3: 1978; Philip Kapleau, *I tre pilastri dello zen. Insegnamento, pratica, illuminazione*, Roma, Ubaldini-Astrolabio, 1981, e più di recente gli scritti di Giangiorgio Pasqualotto, in particolare *Il buddhismo. I sentieri di una religione millenaria*, Milano, Bruno Mondadori, 2003 e Id., *Dieci lezioni sul buddhismo*, Padova, Marsilio, 2008.
- 3 Pasqualotto ha richiamato l'attenzione sull'affinità tra il contenuto emancipativo della cultura illuministica e l'illuminazione buddhista poiché entrambi aspirano a liberare l'uomo dall'ignoranza. "*Bodhi*, infatti significando propriamente *risveglio* – scrive Pasqualotto –, indica l'uscita dal sonno della ragione e, contemporaneamente, segnala che tale uscita è possibile ad ogni individuo senza che debba intervenire qualche potenza ad esso esterna e superiore, ossia senza che sia necessaria una 'illuminazione' dal di fuori e dall'altro. In tal senso 'risveglio' sarebbe da preferire ad 'illuminazione', anche per un altro motivo: perché allude all'*inizio* di un processo di rischiaramento virtualmente infinito, e non evoca la condizione statica di un chiarimento avvenuto completamente e una volta per tutte." Cfr. G. Pasqualotto, *Illuminismo ed illuminazione. La ragione occidentale e gli insegnamenti del Buddha*, Bari, Donzelli, 1997.

Ora, in una prospettiva psicopedagogica la meditazione zen appare innanzitutto come una pratica di consapevolezza del corpo-mente che trasforma la coscienza e promuove l'attuazione di un potenziale inespresso; e di questo vogliamo rendere conto adesso.

1. Il Buddha e la meditazione zen

Cominciamo con qualche precisazione terminologica. Il termine “zen” è il modo in cui i giapponesi leggono il carattere cinese “chan”, formato da un fonetico a destra e a sinistra dall'ideogramma “shi”, che rappresenta il numinoso che si mostra.



Fig. 13 - Zen

La forma arcaica dell'ideogramma “shi” mostra intuitivamente il senso di una rivelazione di natura divina.



Fig. 14 - Il carattere “shi”

A sua volta il cinese “chan” è la traslitterazione e traduzione cinese del sanscrito “dhyana”, che significa uno stato di contemplazione. Già il termine “zen” individua dunque una continuità di contenuti culturali che si estende dalle pratiche meditative della antica cultura indiana alla medita-

zione seduta (cinese: zuo chan; giapp.: zazen) trapiantata nella Cina del VI sec. d. C. dal patriarca indiano Bodhidharma, e infine nel Giappone medioevale a partire dal XII-XIII secolo.

In origine il dhyana faceva parte di un itinerario contemplativo. Il praticante *yogin* apprendeva a liberarsi dalle illusioni fenomeniche, da *Maya*, e a ricongiungere la propria anima individuale all'anima divina.⁴ Ora, Siddharta Gautama (563-483 a. C. circa) impresse alle pratiche meditative tradizionali una curvatura del tutto originale. Egli aveva sperimentato diverse tecniche meditative, ma raggiunse l'illuminazione, divenne il "Buddha", grazie a una tecnica originale: la meditazione vipassana.⁵ Con questa meditazione Buddha Shakyamuni si fece iniziatore di una tradizione che si è diffusa in tutta l'Asia e si è ramificata in molti tronconi e scuole. Com'è ovvio, nei limiti fissati per questo lavoro non è possibile entrare nelle complesse vicende che riguardano la dottrina del Buddha Shakyamuni né la storia del buddhismo.⁶ Ci limiteremo a trattare quei punti della predicazione del Buddha che ritroviamo poi nella pratica meditativa del buddhismo zen cinese e giapponese.

-
- 4 Negli Yoga sutra di Patanjali (che risalgono al II sec. a. C., ma veicolano un sapere yogico molto più antico) si legge ad esempio che "l'insieme di queste tre esperienze (*dharana*, *dhyana* e *samadhi*) costituisce l'arte dell'integrazione o *samyama*." Cfr. Patanjali, *Yoga sutra*, Capitolo III, aforisma 4. In altre parole lo *yogin* apprende a controllare il pensiero fissando l'attenzione su un oggetto, poi immergendosi in questo oggetto (appunto il dhyana) e infine sperimentando l'annullamento della separazione tra soggetto e oggetto. Il risultato di queste esperienze è l'integrazione o reintegrazione dell'*atman* con il *brahman*. Su questi aspetti rinvio al capitolo "La mitologia dell'Induismo" contenuto nel libro di Alan Watts, *Le filosofie dell'Asia*, Milano, Mondadori, 1996, pp. 39-57.
- 5 Il rapporto di Siddharta Gautama con la tradizione vedica e brahminica è stato ricostruito da Hans W. Schumann in un documentato saggio scientifico su *Il buddha storico*, Roma, Salerno editrice, 1986. A Thich Nhat Hanh si deve invece una *Vita di Siddhartha il Buddha. Narrata e ricostruita in base ai testi canonici pali e cinesi*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1992, che offre un approccio alla materia storica dal punto di vista della pratica meditativa. I discorsi del Buddha sulla meditazione si possono leggere in italiano in Raniero Gnoli (a cura di), *La rivelazione del Buddha*, 2 voll., vol. I: *I testi antichi*, Milano, Mondadori 2001; vol. II: *Il grande veicolo*, Milano, Mondadori 2004; vol. I: (quarta ed. 2007: pp. 329-438), su cui si veda Pierluigi Confalonieri, *La saggezza che libera. La pratica della meditazione nei discorsi del Buddha*, Milano, Mondadori, 1995.
- 6 Per una rapida introduzione alla diffusione del buddhismo in Asia si vedano Edward Conze, *Breve storia del Buddhismo*, Milano, Rizzoli, 1985 e Pio Filippini-Ronconi, *Il Buddhismo*, Roma, Newton Compton, 1994; si veda anche la preziosa operetta di Jorge Luis Borges, *Cos'è il buddismo*, Roma, Newton Compton, 1995.

Ricordiamo che il termine “Buddha” è un titolo onorifico che in sanscrito significa “il risvegliato”. A cosa si risvegliò dunque Siddharta Gautama? Siddharta era il figlio del re degli Shakyas, una tribù che si estendeva su una regione himalayana compresa tra il Nepal meridionale e l’estremo Nord dell’India. Egli viveva nel lusso regale del palazzo paterno, si sposò, ebbe un figlio, ma poco alla volta si fecero strada in lui dubbi riguardo alla vanità della propria condizione, poi rinforzati dall’incontro con un’umanità sofferente. Narra infatti la tradizione che Siddharta uscì una volta dal palazzo in cui viveva sempre rinchiuso e si imbatté in ogni genere di miserie fisiche e morali. Questa esperienza lo scosse a tal punto che egli abbandonò gli agi della sua condizione e gli affetti, e divenne un asceta, animato dal desiderio di trovare un senso più autentico alla propria esistenza. Dopo numerose prove di ascesi estrema, Siddharta si convinse che era possibile intraprendere una “via intermedia” tra il godimento sfrenato della vita e la rinuncia totale al mondo: la via della meditazione. All’età di circa 35 anni Siddharta giunse a Uruvela, si fermò sotto un albero nei pressi di un ruscello e sedette nella posizione del loto, a gambe incrociate, deciso a rimanere in questa posizione fino a raggiungere la completa illuminazione riguardo alla vita e alla sofferenza. La tradizione ci dice che Siddharta seduto in meditazione ebbe una serie di visioni e poi infine comprese in maniera diretta le quattro verità fondamentali: non può esserci esistenza senza sofferenza, la sofferenza è causata dalla brama, l’eliminazione della brama estingue la sofferenza, è possibile seguire una via che porti all’eliminazione della brama e quindi della sofferenza.

Queste verità sono state a lungo fraintese in senso nichilistico, ma da esse non segue affatto una negazione o rinuncia alla vita. Il Buddha afferma che la realtà è *dukkha*, ossia sofferenza (o come anche traducono alcuni “dolore”, “insoddisfazione” e “disagio”) perché è *anicca* e *anattā*: ossia transeunte e priva di un sé.⁷ Per il Buddha non c’è “la sofferenza” in sé come assoluta radice metafisica – questa è piuttosto l’interpretazione che ne offre Schopenhauer – né d’altra parte c’è un riferimento a qualche forma di imperfezione originaria del genere umano: *dukkha* si riferisce al fatto che le passioni della vita, per quanto eccitanti, non riescono a produrre agio e a soddisfare perché non possono poggiare su qualcosa di sostanziale, e che lo stesso soggetto che le prova si trasforma nel tempo. Se le passioni

7 “Dhammapāda”, in *La rivelazione del Buddha*, vol. I: *I testi antichi*, cit., p. 554-555. Per una discussione delle diverse traduzioni italiane di questi tre decisivi concetti e del loro senso teorico rinvio a Pasqualotto, *Illuminismo ed illuminazione*, cit., pp. 33 sgg.

sono impermanenti (*anicca*) e insostanziali (*anattā*), ne deriva una condizione generale di *dukkha*, di disagio e insoddisfazione. In altri termini la condizione non illuminata di sofferenza è quella di un Io che non riesce mai a essere pago e passa accecato da un'esperienza che non soddisfa perché impermanente a un'altra altrettanto insoddisfacente. Senonché il Buddha afferma che è possibile guardare in profondità e liberarsi dalle illusioni condizionate dall'ego, che alimentano una spirale di sofferenza. Questo è possibile non certo collocandosi in un "punto archimedeo" immoto ed esterno alla vita, visto che ogni essere è *anattā*, non ha un sé sostanziale ed è piuttosto caratterizzato da un'insondabile trama di relazioni. Occorre allora entrare pienamente nelle relazioni della vita e nella loro impermanenza e vedere che tutti i fenomeni sono interdipendenti. Tengo a sottolineare questo punto: si vede di qui che la mentalità del Buddha è molto più affine a quella di un terapeuta che cerchi una cura radicale per la condizione esistenziale dell'essere umano piuttosto che a quella di un religioso tradizionale. Il Buddha negava infatti l'*atman* e il *brahman* così come li concepiva la cultura induistica.

Il Buddha prese a insegnare le verità che aveva conseguito in meditazione fino agli ultimi anni di vita. Di lui ci restano i sermoni, a lungo tramandati oralmente dai discepoli e poi redatti nel canone in lingua pali (che sta al sanscrito come l'italiano sta al latino). Considerando questi scritti con uno sguardo di insieme, si vede che essi affrontano argomenti disparati, ma sono per così dire accomunati dal rifiuto di investigare questioni trascendenti e dall'adozione di un metodo clinico: il Buddha non risponde a domande riguardanti l'esistenza di Dio, l'origine dell'universo o l'esistenza dell'anima; di fronte a un uomo sofferente perché colpito da un freccia velenosa, il Buddha non ragiona da metafisico: cosa sia il veleno, la salute o la malattia sono questioni che non rientrano all'interno della sua mentalità. Piuttosto egli agisce come un medico che in maniera silenziosa estrae la freccia e poi offre l'antidoto per il veleno.⁸

Ebbene, in cosa consiste questo antidoto? In termini moderni si potrebbe dire che esso consiste nel comprendere adeguatamente il rapporto tra sé e il mondo, liberandolo dalle sovracostruzioni mentali o dagli impulsi inconsci e dalle distorsioni caratteriali. Il pensiero deve far apparire la realtà quale essa è, il linguaggio e le azioni devono essere giuste e ade-

8 Il silenzio attivo del Buddha è stato interpretato su un duplice piano: in relazione alla teoria esso significa che la verità non può essere espressa attraverso le categorie logico-linguistiche umane, e sul piano pratico vuol dire che la realtà va afferrata direttamente. Cfr. Yamaguchi, *Ki als Leibhaftige Vernunft*, cit., p. 148.

guate a tale realtà, ma soprattutto deve esserci il giusto atteggiamento di spirito. Nel canone buddhista si trovano indicazioni morali (sila), ma nella sostanza esse non prescrivono contenuti specifici e si limitano a tracciare uno stile di vita giusto: evitare azioni e parole capaci di recare offesa e rispettare ogni altro essere. Più che altro queste indicazioni hanno un valore propedeutico rispetto alla rettificazione della mente, al controllo dei pensieri e alla meditazione (dhyana), che è la fonte da cui sgorga la saggezza autentica (prajna). Ora, se la sofferenza si origina dalla mente che si attacca agli oggetti facendone qualcosa di permanente e sostanziale, il giusto atteggiamento sta nello sviluppare la consapevolezza dell'impermanenza, ovvero della vacuità dei fenomeni.⁹ Per questo il metodo della meditazione appare fin dall'origine come una via di consapevolezza, in cui l'attenzione al corpo e al respiro assume un ruolo chiave. Attraverso l'osservazione delle sensazioni corporee, degli stati emotivi, delle idee e della coscienza si matura la consapevolezza di sé e del mondo come qualcosa che sorge e svanisce, si possono "lasciar andare" gli oggetti della mente e si forma l'abito mentale dell'apertura e dell'interesse per ogni essere che vive.

Qualche brano dai testi antichi renderà più chiaro il metodo della meditazione. Guardiamo innanzitutto al "Mahāsatipatthānasuttanta" (Il grande discorso sui fondamenti della presenza mentale), che è uno discorsi classici del Buddha sulla meditazione.¹⁰ In questo discorso il Buddha invita ad

9 Per un approfondimento dei concetti fondamentali della filosofia e psicologia buddhista si vedano i saggi di Giangiorgio Pasqualotto, *Il buddhismo. I sentieri di una religione millenaria*, cit.; *Illuminismo ed illuminazione*, cit. Sulla psicologia buddhista cfr. D. Goleman, "Buddhist and Western Psychology: Some Commonalities and Differences", *Journal of Transpersonal Psychology* 13, no. 2 (1981): 125-136 e David Brazier, *Terapia Zen*, Roma, Newton Compton, 1997.

10 Buddha, "Mahāsatipatthānasuttanta", in R. Gnoli (a cura di), *La rivelazione del Buddha*, cit., vol. I: pp. 335-373. Un discorso più breve del "Mahāsatipatthānasuttanta" è l'"Anapana-Sati" (Il discorso circa la consapevolezza del respiro), specificamente dedicato al respiro. Se ne può vedere la tr. inglese in Bhikku Bodhi, *The Middle Length Discourses of Buddha*, Kandy, Wisdom Publications, 1995, pp. 941-948; di questo discorso esiste anche una traduzione italiana che si può leggere in Thich Nath Hanh, *Respira! Sei vivo*, Roma, Ubaldini-Astrolabio, 1994, pp.11-16, cui si rinvia per il penetrante commento alle pp. 16-50. Di Thich Nath Hanh si veda anche il commento all'importante "Satipatthana sutta" (Sutra sui quattro fondamenti della consapevolezza), in Thich Nath Hanh, *Trasformarsi e guarire*, Roma, Ubaldini-Astrolabio, 1992. Tra gli studiosi contemporanei che si sono occupati delle tecniche di meditazione buddhista si veda soprattutto il lavoro dello psicopedagogo D. Goleman, "The Buddha on Meditation and States of Consciousness. Part I: The Teaching; Part II: A Typology of Meditation Techniques", *Journal of*

assumere una postura stabile in un luogo tranquillo e a portare l'attenzione sul respiro. Inspirando ed espirando in maniera breve o lunga, occorre sempre rimanere nella consapevolezza di cosa sta avvenendo. In questo e negli altri discorsi che approfondiscono il tema del respiro emerge la differenza rispetto alla tradizione yoga. Mentre quest'ultima sollecitava a controllare il respiro attraverso tecniche specifiche, il Buddha pone l'accento non sulla tecnica, ma sulla consapevolezza: egli consiglia di lasciar andare il respiro mantenendo l'attenzione su di esso, per cui il vero oggetto della disciplina finisce con l'essere l'attenzione stessa, mentre il respiro serve da tramite, da elemento su cui l'attenzione "poggia". Infatti quando si è stabilita una respirazione calma e regolare, si passa a meditare sulle posizioni e le parti del corpo, nonché sulle sensazioni provenienti da esse. Anche in questo caso il lavoro sta nel rimanere consapevoli del respiro mentre ad esempio si sperimentano gioia o altri sentimenti; e così vale anche per la contemplazione degli oggetti mentali e della mente. Su un piano fenomenologico possiamo dire che in questo senso la meditazione appare innanzitutto come una forma di "autorelazione", che cerca di "pensare il corpo a partire dal corpo stesso."¹¹ Fondamentale è l'attenzione o consapevolezza perché, come si legge nel Dhammapada, "la consapevolezza sollecita è il sentiero verso il Senzamorte, l'incuria è il sentiero della morte; coloro che sono consapevoli non muoiono, coloro che sono privi di consapevolezza sono già come morti."¹² Con una attenta consapevolezza "si doma il pensiero", ci si libera dalla paura e si raggiunge quella saggezza intuitiva che dischiude la pace interiore. Per quanto nel canone buddhista sia presente un forte interesse per la filosofia, la psicologia e l'etica, il cuore della pratica quale Siddharta Gautama l'ha sperimentata e trasmessa rimane questa esperienza vissuta della meditazione come liberazione dalle illusioni della mente. È significativo che il Buddha non abbia mai nominato un successore e si sia limitato a suggerire ai discepoli di fare della pratica la loro vera guida.

Ben presto i seguaci del Buddha si divisero sulla base dell'interpretazione da dare della parola del Maestro. Già nel IV sec. a C. avvenne il primo grande scisma che separò la corrente del rigorismo monastico dai membri della grande comunità, in gran parte laici. Delle innumerevoli scuole che si formarono a partire da là, possiamo limitarci a ricordare i tre princi-

Transpersonal Psychology, 4 (1972), no. 1-2, pp. 1-44, 151-210.

11 Cfr. Waldenfels, *Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes*, cit., p. 43.

12 "Dhammapada", in *La rivelazione del Buddha*, vol. I: *I testi antichi*, cit., p. 507.

pali filoni: la scuola del Sud o Theravada (diffusa in Sri Lanka, Birmania, Thailandia e Cambogia) rimase strettamente legata sin dalle origini all'ordine monastico; in questa tradizione il monaco è depositario dell'ortodossia buddhista e vive separato dal mondo. Nelle regioni himalayane (Tibet, Nepal, Bhutan) ma anche in alcune regioni della Cina e del Giappone, si diffuse una forma di buddhismo che raccolse gli elementi magici e sciamanici preesistenti: in questa tradizione la formula magica (mantra), la meditazione su mandala, le posizioni simboliche della mano (mudra) vengono trasmesse per via iniziatica da maestro ad allievo e consentono di raggiungere l'illuminazione. Nella maggior parte dei paesi dell'Asia del Nord, dalla Cina al Giappone si diffuse un buddhismo più aperto: in base a esso i laici possono arrivare all'illuminazione così come i monaci. Nel contesto di questa tradizione Mahayana (o grande veicolo) l'ideale supremo sta nella compassione, rappresentato nel modo compiuto dalla figura del Bodhisattva. Questi è colui che si trova sul cammino dell'illuminazione, ma sulle soglie del nirvana vi rinuncia per aiutare tutti gli esseri a trovare il loro cammino.

Quest'ultimo filone è di particolare interesse per il nostro discorso. Il buddhismo zen va inquadrato nel contesto del Mahayana.¹³ Secondo la tradizione l'illuminato indiano Bodhidharma portò lo zen in Cina.¹⁴ A Bodhidharma e al primo patriarca cinese Huineng (637-713)¹⁵ si devono i caratteri peculiari dello zen in Cina e poi in Giappone, dove fu introdotto a partire all'inizio del periodo Kamakura (1185-1137).¹⁶ Lo zen si richia-

13 Come prime introduzioni allo zen nel contesto della storia del Buddhismo rinvio a Leonardo Arena, *Storia del Buddhismo Chan. Lo zen cinese*, Milano, Mondadori, 1992 e Wong Kiew Kit, *Il grande libro dello zen*, Milano, Mondadori, 1999, ma si veda anche David Scott- Doubleday, *Lo Zen*, Milano, Xenia, 1994.

14 Cfr. supra, p. 19. Sulla figura di Bodhidharma rinvio a Wong Kiew Kit, *op. cit.*, pp. 85-98; sul qigong di Bodhidharma cfr. inoltre il già citato lavoro di Yang Jwing-Ming, *Qigong, The Secret of Youth: Da Mo's Muscle/Tendon and marrow/brain washing classics*, cit.

15 Secondo una certa tradizione lo zen comincia in effetti con il primo patriarca cinese, Hui Neng, cui si deve la traduzione e riscrittura dei concetti fondamentali della tradizione indiana (dyana, samadhi, prajna). Cfr. Hui Neng, *Il Sutra di Hui Neng*, Roma, Ubaldini-Astrolabio, 1977, su cui si veda l'illuminante commento di D. T. Suzuki, *La dottrina zen del vuoto mentale*, Roma, Astrolabio Ubaldini, 1968.

16 L'influsso dello zen sulle arti e più in generale sulla civiltà del Giappone è stata enorme. L'arte della scrittura, della poesia e del teatro, l'arte del tè e della cucina, il senso della natura e l'arte del disporre i fiori, il senso del lavoro e la pratica delle arti marziali sarebbero difficilmente comprensibili senza l'apporto dello zen. Per uno sguardo di insieme sulle arti rinvio a Toshimitsu Hasumi, *Zen in Japa-*

ma all'esperienza meditativa del Buddha e di Bodhidharma (che rimase nove anni seduto in una grotta prima di trasmettere il suo originale insegnamento) piuttosto che al buddhismo religioso. La sua particolarità sta nel fatto di essere un'esperienza personale che non dipende dalle parole o dalle scritture. Nello zen la meditazione seduta è un elemento centrale della pratica. Essa si basa su tre elementi: postura, respiro e atteggiamento mentale. In sostanza il praticante assume una delle posizioni consigliate e respira "di pancia", svuotando la coscienza da ogni oggetto e scopo intenzionale. Questo è *shikantaza*: si siede solo per sedere tenendo una presenza consapevole.¹⁷ Attraverso la meditazione si raggiunge una comprensione immediata e intuitiva dell'unità tra sé e il mondo, che va al di là delle parole e delle scritture. La cosiddetta trasmissione "da mente a mente" tra maestro e allievo, come era avvenuto tra il Buddha e Mahakashyapa, non è un indottrinamento, ma è piuttosto un semplice gesto con il quale il maestro riconosce la comprensione raggiunta dall'allievo.¹⁸ Si capisce così quanto sia poco "religioso" il buddhismo zen: non c'è un Dio né un profeta, non c'è un testo sacro, non c'è una chiesa. Non c'è neanche l'idea di salvezza o salvazione: come nota al riguardo Erich Fromm, "tutto ciò che il maestro può fare è assumere il ruolo di una levatrice o di una guida di montagna".¹⁹ In larga parte questo vale in genere per il buddhismo; ma all'interno dello stesso buddhismo lo zen è innovativo: la recitazione dei sutra, gli atti devozionali e altre forme rituali sono un dettaglio periferico rispetto alla meditazione. E ancora meno ortodossa, la scuola zen Rinzai ricorre anche alla pratica del koan,²⁰ un paradosso che il maestro sottopone al discepo-

nese Art. A Way of Spiritual Experience, London, Routledge & Kegan, 1962; tra i lavori più recenti si veda G. Pasqualotto, *Figure di pensiero. Opere e simboli nelle culture d'Oriente*, cit.; più in particolare sul rapporto con le arti marziali, su cui ritorneremo nel terzo capitolo, cfr. Takuan Soho, *Sogni. Scritti di un Maestro Zen a un Maestro di spada*, Milano, Luni, 1995 e Taisen Deshimaru, *Zen e arti marziali*, Milano, Studio Editoriale, 1995.

- 17 Ricco di spunti ed osservazioni al riguardo è il testo di Dai Do Strumia, *Presenza consapevole. Teoria e pratica di una via Zen*, Torino, Libreria editrice Psiche, 1998.
- 18 Su questo tema della comprensione del Dharma e del rapporto tra maestro e allievo rinvio al commento di Engaku Taino al caso 6 "Shakyamuni mostra un fiore" in Mumon Eikai, *Mumonkan*, commento di Engaku Taino, Orvieto, Associazione Zenshinji Scaramuccia, 2009, pp. 32-35.
- 19 Cfr. Fromm – Suzuki – De Martino, *Psicoanalisi e buddhismo zen*, Roma, Astro-labio-Ubaldini, 1968, p. 132.
- 20 Sulla differenza tra scuola Soto e scuola Rinzai all'interno dello Zen giapponese rinvio alla seconda parte dell'opera di Alan Watts, *La via dello zen*, Milano, Feltrinelli, 1995, ma si veda anche Jacques Brosse, *Zen e Occidente*, Isola del Liri (Fr),

lo sollecitandolo a risolverlo: l'enigma in apparenza illogico e insolubile costringe il discepolo a oltrepassare le categorie intellettuali abituali e a creare uno stato di vuoto mentale.²¹ Sia l'uso del koan sia la meditazione mirano al raggiungimento del satori (giapp.: risveglio, illuminazione), il superamento delle barriere dell'"Io".

2. Fenomenologia dell'esperienza meditativa

Sia pure in maniera sommaria, questi cenni storici preparano il campo alla descrizione dell'esperienza zen. Essi ci dicono che la meditazione seduta zazen è un particolare tipo di meditazione che rappresenta il cuore della pratica nel buddhismo zen. In questa scuola praticare zazen equivale a lasciar cadere l'egocentrismo e realizzare pienamente il "vuoto" (o "vacuità"; sanscrito: sunyata). Questa era stata l'esperienza illuminata del Buddha Shakyamuni, e la tradizione zen ha continuato a praticarla per 2500 anni diffondendosi dall'India alla Cina, e poi dall'Estremo Oriente agli Stati Uniti e all'Europa.

Considerata dal punto di vista occidentale, la pratica della meditazione zen ha qualcosa della sfida paradossale. In sé essa è molto semplice: basta sedere e osservare il respiro; il nucleo della pratica meditativa non ha a che vedere con una specifica confessione religiosa,²² per cui ancora di più

Pisani, 2003, in particolare le pp. 102-108.

- 21 Oltre ai testi sul koan già citati nell'introduzione alla nota 4, rinvio all'originale approccio alla pratica dei koan che ha sviluppato Engaku Taino, *L'illuminazione nella vita quotidiana. Il koan della vita*, a cura di R. Aprea, Roma, Edizioni Mediterranee, 1997, in part. le pp. 91-112. Dell'insegnamento zen del M° Taino si può avere idea inoltre attraverso i discorsi (teisho), e dialoghi (mondo) pubblicati; cfr. Taino, *Mondo. Tante domande nessuna risposta*, Orvieto, Associazione Zenshinji Scaramuccia, 2001; Id., *Mondo. 2000-2001*, Orvieto, Associazione Zenshinji Scaramuccia, 2002; Id., *Calmare la mente (trovarla...)*, Orvieto, Associazione Zenshinji Scaramuccia, 2005.
- 22 Ad esempio per Thomas Merton la pratica della meditazione zen era pienamente compatibile con la sua confessione di monaco cattolico. Cfr. Th. Merton, *Mistici e maestri zen*, Milano, Garzanti, 1991 e *Lo zen e gli uccelli rapaci*, Milano, Garzanti, 1992. Anche da parte buddhista si è sostenuto che non c'è motivo "perché cristianesimo e zazen non possano coesistere." Questo giudizio si basa sul fatto che, mentre "quasi tutte le scuole buddhiste si possono definire religioni ... l'esperienza ottenuta attraverso la pratica dello zazen non è un pensiero, una filosofia o una religione, ma un puro fatto, un evento." Cfr. Ko'un Yamada, "Lo zazen è una religione?", in Taizan Maezumi-Bernie Glassman, *Corpo, respiro e mente nella pratica zen*, Roma, Ubaldini-Astrolabio, 2004, pp. 72-73.

appare aperta a tutti senza distinzioni. D'altra parte questo non significa che sia facile, specie per la mentalità cartesiana, che in maniera conscia o inconscia ha strutturato la teoria e la pratica delle scienze e della vita moderne. Infatti la concezione cartesiana ha l'orrore del vuoto e divide il mondo in spazio esteso, assimilato a un meccanismo, e attività mentale, inestesa e facente capo a un ordine metafisico diverso, di natura divina. Come la ricerca fenomenologica ha mostrato, si perde in questa concezione dualistica il senso vivente della corporeità. In particolare si vede che nei suoi limiti non c'è spazio per concettualizzare l'esperienza della mente meditativa, che è qualcosa di strettamente legato al corpo vivente, al *Leib* e non al *Körper*, inteso come corpo oggettivato dalle scienze naturali.²³ Si capisce dunque perché il pregiudizio corrente consideri irrazionale e ascientifica l'esperienza del corpo che medita, e arrivi al limite anche a bollarla come regressiva (così addirittura Freud e la psicoanalisi più ortodossa).²⁴ Va aggiunto che nel nostro inconscio di occidentali moderni è iscritto questo atteggiamento dualistico, per cui tendiamo a ridurre il rapporto con noi stessi all'uso strumentale del corpo: il corpo va usato come una macchina da tenere in buona condizione per raggiungere scopi socialmente riconosciuti. Il paradosso sta nel fatto che in questo modo usiamo il corpo anche per difenderci dalla nostra naturalezza corporea. Se si pensa al consumo abnorme di farmaci diffuso in Occidente, ivi inclusi psicofarmaci, ingeriti come fossero caramelle, ci si può figurare cosa venga rimosso in questo atteggiamento: i sentimenti, la malattia, ma anche il piacere e la spontanea vitalità della naturalezza corporea a favore dell'astrazione. La meditazione seduta stabilisce invece senza intellettualismi e discussioni l'unità funzionale di corpo, mente e respiro. Nella sua apparente semplicità essa realizza il superamento di qualsiasi dualismo. L'unica ragione per cui questa pratica così semplice a dirsi in parole risulta poi molto difficile, per molti aspetti ardua, è perché fa da specchio e mette subito il praticante di fronte alle proprie distorsioni caratteria-

23 Per un'ampia critica del dualismo cartesiano dal punto di vista di una fenomenologia del corpo vissuto cfr. B. Waldenfels, *Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes*, cit., in particolare le pp. 17-22.

24 Ma va detto che già uno psicoanalista originale come Erich Fromm in un suo ormai classico saggio degli anni Sessanta ha messo in evidenza le profonde comunanze tra gli intenti della psicoanalisi e del buddhismo zen. Fromm li individua tra l'altro nella tensione morale a voler vedere le cose come sono, in piena autonomia e con un atteggiamento non intellettualistico, sperimentandole in maniera diretta attraverso il proprio sentire. Cfr. Fromm – Suzuki – De Martino, *Psicoanalisi e buddhismo zen*, cit., in particolare le pp. 130-133.

li e rigidità. Meditare significa dunque apprendere a “prendersi cura” (il medico e il meditante condividono la stessa radice sanscrita “med” che indica appunto il prendersi cura, l’aver-pensiero-per) di queste resistenze e ritornare all’unità di mente e corpo attraverso il respiro, ovvero all’unità di uomo e natura.



Fig. 15 - Zazen

Il primo elemento da descrivere è la postura. La parola stessa “zazen” (cinese: zuo chan) si riferisce direttamente all’esperienza zen da seduti. Perché proprio da seduti? I grandi maestri della scuola di Linji (giapp.: Rinzai) hanno sempre sostenuto che l’esperienza dello zen è possibile dappertutto: il riflesso della luna nel pozzo, il tuffo della rana nello stagno, un colpo di bastone possono risvegliare a una più profonda comprensione dell’essere; si spiega così il monito ai discepoli a guardarsi da ogni attaccamento, ivi incluso l’attaccamento alla forma della meditazione seduta.²⁵ D’altra parte non è casuale che per tanti secoli sia stata tramandata e raccomandata la posizione seduta nella postura del loto. Diceva Aristotele che le virtù vanno maturate in una sorta di training. Questo vale in un certo senso anche per la meditazione seduta. Se – come insegna la fenomenologia – il corpo è il tramite della nostra esperienza e comunica tanto con il mondo esterno

25 Cfr. Lin-Chi-Lu, *Raccolta dei detti del Maestro chan Lin-Chi I-Hsuan*, tr. it e commento di Engaku Taino, Orvieto (TR), Associazione Zenshinji Scaramuccia, 1986. Sulla esperienza del risveglio nella tradizione dello zen cinese si veda Marie-Madeleine Davy, *Esperienze mistiche in Oriente e Occidente. Dottrine e profili*, Vol. IV (Buddhismo tibetano, cinese, giapponese, Yi-King, chan, Zen), Città del Vaticano, Libreria editrice vaticana, 2000, pp. 192-223.

quanto con il mondo interno,²⁶ allora la postura seduta a gambe incrociate rappresenta uno specifico modo di porsi nel mondo. Sedendo stabilmente, il praticante si educa a entrare a contatto con il corpo e a dimorare nell'esperienza presente. "Si tratta qui – scrive Yamaguchi – di tranquillità interiore ed esteriore e di intensità."²⁷ Niente a che vedere quindi con un formalismo ascetico. La comprensione della vacuità non dipende da una forma determinata e avviene in modo diretto e improvviso, ma nel sedere il praticante realizza poco alla volta una stabilità interiore che trasforma l'organizzazione della coscienza. Nella postura seduta il corpo si "centra" sul piano fisico e psicologico, il respiro diventa regolare, la mente si calma. In breve: la mente, che di solito salta di qua e di là di pensiero in pensiero, diventa una, si integra.



Fig. 16 - La posizione del loto

Chi siede in meditazione può adottare diverse posizioni.²⁸ La postura completa è la posizione del loto, con entrambe le gambe incrociate e i piedi poggiati sulle cosce opposte. Ma sono ammesse posture diverse, ad esempio la posizione cosiddetta del mezzo loto, in cui solo una gamba si incrocia con la coscia opposta.

26 Cfr. Waldenfels, *Der Spielraum des Verhaltens*, cit., in particolare le pp. 36-40.

27 Cfr. Yamaguchi, *Ki als Leibhaftige Vernunft*, cit., p. 208.

28 Sui metodi della meditazione seduta rinvio alle istruzioni di Shodo Harada Rōshi, "Zazen", in Id., *The Path to Bodhidharma*, Boston, Tuttle Publishing, 2000, pp. 49-68 e di Katsuki Sekida, *Zen Training. Methods and Philosophy*, Boston & London, Shambala, 2005. Cfr. inoltre Taisen Deshimaru, *La pratique du Zen (zazen)*, Paris, Seghers, 1977.



Fig. 17 - La posizione del mezzo loto

La differenza sta nel fatto che la prima è più difficile, ma è una posizione simmetrica, quindi più stabile e completa della seconda. Si può scegliere una tra queste posizioni secondo la propria flessibilità; di solito il praticante occidentale ha gambe piuttosto rigide e agli inizi può andare bene per lui stare seduti su un banchetto da meditazione, o sui talloni o anche sul bordo di una sedia comune.



Fig. 18 - Posizioni sedute sui talloni e su una sedia

La posizione da seduti sul pavimento è più stabile e preferibile. La maggior parte dei praticanti adotta una postura a gambe incrociate facilitata. Si siede nella cosiddetta posizione birmana su un cuscino che rialzi il bacino in modo che le ginocchia tocchino per terra per come è possibile; anche così si forma una struttura piramidale che è di grande aiuto nel processo di integrazione perché offre una base solida al corpo e contribuisce a rendere immobile la mente.



Fig. 19 - Posizione birmana

Quale che sia la postura adottata, è importante che la schiena sia dritta senza rigidità così che il diaframma possa muoversi in modo libero durante l'atto respiratorio. In questo modo il respiro potrà approfondirsi. Per il resto, la testa spinge leggermente verso l'alto, la bocca è chiusa, la lingua poggia con delicatezza contro il palato. Gli occhi sono semichiusi, di modo che l'attenzione sia libera di fluttuare tra l'interno e l'esterno; lo sguardo poggia sul pavimento un metro davanti a sé senza osservare alcunché di preciso. Il corpo è stabile nella struttura e i muscoli sono rilassati; il respiro va e viene da sé. Si dice che il praticante seduto in meditazione diventi simile a una montagna, tranquilla eppure attraversata da una forte corrente vitale.²⁹

Per quanto semplice e composta possa sembrare la posizione seduta, è però raro che si raggiunga una buona postura all'inizio della pratica. Di solito occorrono anni prima che possa realizzarsi. Anche questo è *gong fu*: occorrono energia e tempo per superare gli ostacoli che si presentano sulla via. Specie gli adulti poco abituati al movimento incontrano una serie di problemi: le gambe fanno male, la schiena si indurisce, l'addome si contrae; eppure uno deve solo stare seduto per una ventina di minuti, poi si sgranchiscono le gambe nella camminata zen (*kinhin*) per una decina di minuti.³⁰ Il problema è che una posizione stabile si raggiunge solo quando

29 Sul tema della montagna come metafora di una condizione spirituale rinvio al saggio di Pasqualotto, "Idea e asceti nelle culture orientali", in *Yohaku. Forme di asceti nell'esperienza estetica orientale*, cit., pp. 37-56. In particolare sul tema della meditazione zen e sulle arti della montagna si veda Engaku Taino, *Le mani e piedi del Buddha*, Orvieto, Associazione Zenshinji Scaramuccia, 1977.

30 Sulla meditazione camminata zen cfr. Thich Nhat Hanh, *Essere pace*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1989, pp. 123-157.

la mente si ammorbidisce e si lascia andare all'esperienza. Ma all'inizio il praticante solo in apparenza è immobile, di fatto la sua mente lotta per non lasciare andare il controllo, e nel corpo questo si manifesta attraverso il continuo cambio di posizione, attraverso l'irrigidimento e altri segni di agitazione. Lo psicosoma diventa così in-sofferente; e questo significa: sperimenta nel disagio corporeo la resistenza del proprio piccolo ego a "mollare la presa". La posizione seduta, quale che essa sia, è quindi solo il primo passo per comprendere l'immobilità interiore. Perché la mente si stabilizzi, occorre lavorare sul respiro.

Come si è già accennato, la respirazione nella meditazione zen è di centrale importanza. L'obiettivo del lavoro è l'assenza di obiettivi: ossia lasciare che il respiro vada e venga da sé.³¹ Ma questo non è facile perché l'azione della mente inconscia sul respiro lo rende ristretto e poco completo. Per lo più si respira con la parte superiore del torace; invece nella meditazione zazen questo stile respiratorio viene consapevolmente invertito e si respira "di pancia": durante l'inspirazione si lascia andare l'addome, che tende così ad arrotondarsi; durante l'espiazione si contraggono con delicatezza i muscoli addominali e l'addome si appiattisce. Per favorire la discesa del respiro nell'addome, si usa un abbigliamento comodo, senza cinture che restringano la vita. Quando la posizione è giusta, il respiro tenderà a normalizzarsi e ad approfondirsi. Questo processo viene facilitato dal conteggio dei respiri. Si possono seguire molti metodi: si può contare l'inspirazione e l'espiazione; si può contare solo l'espiazione, si può dividere lo stesso numero sull'inspirazione e sull'espiazione. Sono tutti espedienti per portare l'attenzione mentale nel respiro: questo è il punto importante. Il conteggio serve come una sorta di feedback che aiuta a capire quando la mente si è distratta.

L'esperienza comune mostra che agli inizi della pratica sorgono pensieri in maniera incessante, espressione mentale di quella stessa in-sofferenza di cui si diceva prima. Prima di raggiungere il risveglio anche Shakyamuni aveva fatto esperienza di queste immagini illusorie (di cui si veda la potente ricostruzione che ne ha offerto Bertolucci nel *Piccolo Buddha*). Egli aveva intuito che queste immagini in sé non sono né bene né male, ma sono solo vuote e impermanenti; e quindi più che attaccarsi a esse o tentare

31 Cfr. Taizan Maezumi-Bernie Glassman, *Corpo, respiro e mente nella pratica zen*, cit., in particolare le pp. 47-49. Pasqualotto fa notare come questa esperienza del respiro, che va e viene da sé, consenta di "vedere" le qualità *anicca* e *anattā*. Rimanendo attenti al respiro si realizza che esso è impermanente e privo di una sostanza autonoma, ossia è sempre in relazione con la massa d'aria esterna. Cfr. Pasqualotto, *Illuminismo ed illuminazione*, cit. p. 121-122.

invano di respingerle, occorre andare decisamente a fondo in questa vacuità. Proprio questo risulta difficile, specie per noi moderni che viviamo assediati da immagini. Noi intuivamo che buona parte di esse ha un carattere illusorio, ma perlopiù non riusciamo a liberarcene. *L'horror vacui* ci impedisce di farlo. E così quando il corpo seduto in meditazione si ferma, la mente continua la sua corsa folle di pensiero in pensiero. Dal punto di vista gestaltico e fenomenologico si può dire che in meditazione il contatto con il mondo esterno tende a ridursi e a spostarsi sulla zona intermedia tra sé e il mondo:³² emergono quindi *Gestalten* non chiuse, pensieri, fantasie, materiali inconsci, che in definitiva difendono dal contatto con l'esperienza presente: per questo motivo anche un momento in apparenza così semplice e dimesso come lo stare seduti su un cuscino a contatto con il respiro può risultare riempito da idee parassitarie provenienti da un tempo altro rispetto al presente. Ora, l'esperienza illuminante del Buddha era stata proprio quella di servirsi del contatto qui e ora con il corpo come filo conduttore per uscire dalla zona intermedia e realizzare una mente senza attaccamenti capace di vedere l'interdipendenza di ogni corpo vivente.

La pratica della meditazione inizia dunque portando attenzione alla postura corporea e al respiro. Sappiamo che il respiro è funzionalmente identico con la mente: infatti quando il respiro è agitato, la mente è agitata e quando la mente è agitata, il respiro è agitato. Basta appena evocare l'immagine di una persona nervosa, e si immagina subito per complemento un respiro affannato e rapido; invece quando la mente è tranquilla, il respiro è naturale e senza sforzi. Nel sedere il praticante apprende a comprendere, a fortificarsi – direbbe Aristotele – in un atteggiamento di tranquilla intensità: la mente non corre dietro a pensieri vani né tenta di sfuggire a essi. Si rimane a contatto con il respiro e con le sensazioni corporee, e si è consapevoli che stati mentali, pensieri ecc. emergono e allo stesso modo si dissolvono. Ma in questo modo si pratica una forma di disidentificazione, si spezza cioè l'identificazione inconscia con i propri pensieri che si avviano in un vortice autoreferenziale; e questo è possibile se uno li nota, si accorge di essersi distratto e lascia scorrere il pensiero. Del resto, pensare di mantenere un controllo oppressivo che impedisca il sorgere dei pensieri, oltre che impossibile, favorirebbe l'insorgere di ossessioni. Se quindi è inevitabile distrarsi, si può cominciare a contare da uno a dieci per focalizzare l'attenzione sul respiro; e quando emergono contenuti dall'inconscio e ci si distrae, questo è uno dei momenti più delicati, perché è facile scambiarli

32 Cfr. Perls, *L'approccio della Gestalt*, cit., pp. 117-119 e Perls, F. - Baumgardner, P., *L'eredità di Perls – Doni dal lago Cowichan*, cit., p. 91.

per qualcosa di sostanziale e rimanervi attaccati. Rimanendo attenti alle sensazioni corporee e al respiro per come si manifestano nel qui e ora, si realizza anche la natura impermanente e vuota delle immagini mentali. Ricorrendo a una suggestiva metafora di Ludovico Ariosto, possiamo dire che l'attenzione è come l'anello magico che libera dalla prigione del castello di Atlante, in cui finiscono tutti quelli che rincorrono le proprie immagini illusorie. In altri termini: ogni volta che ci si accorge della distrazione e si ritorna a portare attenzione al respiro, in effetti si sta potenziando la capacità di portare l'attenzione dove si vuole e di trattenerla per il tempo che si vuole. Ma più l'attenzione è libera e più il respiro si approfondisce. Quando si è in grado di contare da uno a dieci più volte senza particolari interferenze, si può passare a contare in maniera meno rigida (ad esempio si può contare solo un ciclo respiratorio composto da un'inspirazione e da un'espiazione) fino a che non occorre più contare. A questo punto ci si limita a seguire con l'attenzione il respiro, a essere il respiro, a lasciare che sia il respiro stesso a respirare. Questo è il momento in cui il corpo e la mente tornano a essere uno attraverso il respiro. Il lavoro dell'attenzione, la pratica della "sollecita consapevolezza" – come si legge negli antichi sutra – è il filo conduttore che unifica corpo, respiro e mente, e per questa via, come una spada affilata, taglia ogni illusione dualistica.

La pratica della nuda attenzione distingue la meditazione zen da altre forme di meditazione in cui si sviluppa la capacità di focalizzare la mente grazie al ricorso a immagini (mandala), a suoni (mantra), o a gesti (mudra). L'unico mudra usato nella meditazione zen è il cosiddetto mudra cosmico: i palmi delle due mani poggiano l'uno sull'altro con i pollici che premono gentilmente l'uno contro l'altro.



Fig. 20 - Il mudra cosmico

Esso serve per così dire a "chiudere" la postura (*mudra* significa in sanscrito "sigillo") e a portare l'attenzione all'interno e verso la zona addominale, dove i palmi si incontrano. Con il progredire della pratica il portare

l'attenzione alla zona addominale (il dantian dei cinesi o hara per i giapponesi), al respiro che va e viene da sé a partire dall'addome, chiarisce la mente. I pensieri ricorrenti che all'inizio impedivano la concentrazione e irrigidivano il corpo si diradano fino a diventare uno sfondo innocuo. Come già detto, la chiave sta nell'accorgersi dell'insorgere dei pensieri e nel non seguirli. Un'eventuale scarsa concentrazione non va drammatizzata, così come, del resto, non è il caso di inorgogliersi per la buona concentrazione. Si tratta di comprendere che non c'è né vantaggio né svantaggio perché – come recita la Prajnaparamita – “non c'è nulla da raggiungere”: basta ritornare con pazienza al respiro e al rilassamento corporeo e lasciare che la mente si chiarisca. “Siediti e l'erba cresce da sé”, suona non a caso un detto zen.

Osservando la mente dalla mente, si potenzia l'attenzione, che si estende oltre ogni previsione. Ad esempio, si cominciano a notare fenomeni che erano sempre stati presenti, ma fuori del campo dell'attenzione. Non si tratta di alcunché di magico; l'unica magia, del tutto naturale (“Dobbiamo imparare a respirare”, dice significativamente la battuta attribuita a Giordano Bruno nel film della Cavani), è che la mente si svuota e si apre: quando non ci si affatica più in un estenuante dialogo nevrotico con se stessi, quando il proprio corpo, la natura e gli altri non sono più tagliati fuori dalle ruminazioni mentali, è del tutto naturale accorgersi di quello che prima non era possibile notare. Ma non si tratta solo dell'estensione della capacità percettiva: la pratica della meditazione trasforma e approfondisce la struttura della vita cosciente in un senso non dualistico. Faccio un esempio. Sul principio potrebbe capitare che il praticante percepisca il suono della campanella che segna la fine del periodo di meditazione con un senso di sollievo: siccome sta lottando per non mollare, arriva il suono ed egli pensa: “ah, finalmente la campanella!”. E un altro potrebbe pensare: “mancano pochi minuti e poi berremo il thè”; e un altro ancora: “sono stato bravo ad arrivare fino a qui”, e così via. Si vede che secondo la tonalità emotiva che prevale nel soggetto (ansia, ossessione, orgoglio ecc.), il suono è percepito con una qualità emotiva specifica. Ma comune a questi casi è la posizione egocentrica che intende il suono secondo una logica di vantaggio e svantaggio. Si capisce che questa è una visione dualistica perché assume che da una parte ci sia un soggetto assoluto e dall'altra parte un mondo che ha un carattere strumentale. Ora, apprendendo a osservare e a lasciare andare tutti questi pensieri lo stato meditativo si fa poco alla volta più stabile e la posizione egocentrica assume contorni sfumati: ora il suono della campanella appare diverso, più chiaro e nitido, sciolto da ogni connessione pratica. E poi a un livello profondo di meditazione non c'è uno che percepisce il

suono della campanella, né il suono della campanella, per così dire è come se l'intero universo si condensasse nella consapevolezza del suono.

Si vede dunque la differenza tra lo stato meditativo profondo e la condizione ordinaria della mente. Se questa tende a giudicare e a separare, l'attenzione centrale è consapevole senza discriminare e per questa via reintegra quello che in realtà si presenta come unitario.³³ Potremmo dire che a questo stato meditativo non si addice la tradizionale distinzione tra azione e passione, ed è più corretto parlare dell'attenzione come uno stato "mediale" della mente con riferimento alla forma verbale del greco antico, che esprime appunto la qualità di un'azione che non è né attiva né passiva. Infatti i segni esterni dello stato meditativo farebbero pensare a uno stato simile al sonno profondo (respiro, battito cardiaco, circolazione e metabolismo lenti, psicosoma tranquillo); il paradosso della meditazione sta invece nel fatto che quanto più ci si ferma e si lavora sull'attenzione, tanto più ci si risveglia: l'attenzione risveglia al mondo così com'è.

Direttamente collegato a questo punto nella tradizione dello zen è il tema dell'etica. La saggezza (*prajna*) risulta dalla comprensione del vuoto.³⁴ L'attenzione come rispetto e compassione per tutti gli esseri sgorga dall'attenzione come disposizione di spirito. Sarebbe questo il luogo sistematico per la trattazione di questo tema, ma andrebbe oltre il campo fissato per questo lavoro. Ci basta sottolineare che l'attenzione conquistata e mantenuta attraverso la meditazione è anche pratica di "consapevolezza sollecita" che si estende a tutti gli esseri (direbbe Pirsig: anche a esseri meccanici come le motociclette) in una forma di compassione universale. Non c'è comprensione dello zen che non sia direttamente pratica. L'attenzione è azione consapevole.

33 Con il termine di attenzione centrale mi riferisco a una presenza non dualistica della coscienza. In maniera molto sottile Pasqualotto fa notare che occorre andare oltre anche la distinzione tra un'attenzione soggettiva e l'attenzione come oggetto dell'attenzione stessa. "La distruzione dell'ignoranza – si legge nel suo testo – si ottiene quando si elimina anche quest'ultima illusione, quando si supera anche quella separazione tra soggetto e oggetto del conoscere fondata sull'illusione che entrambi siano *attā*, sé autonomi, indipendenti, irrelati." Cfr. Pasqualotto, *Illuminismo ed illuminazione*, cit. p. 70.

34 Su questi problemi rinvio a uno dei sutra più importanti dello zen e dell'intera tradizione Mahayana, la Prajnaparamita; alcune tra le principali redazioni del testo sono tradotte in Raniero Gnoli (a cura di), *La rivelazione del Buddha*, vol. II: *Il grande veicolo*, cit., pp. 5-156. Per il commento al testo cfr. Thich Nhat Hahn, *Essere pace*, cit., pp. 9-46 e Bernie Glassman, *Cerchio infinito. La via buddhista all'illuminazione*, Milano, Mondadori, 2003, pp. 13-86. Si veda anche il commento filosofico di G. Pasqualotto, *Estetica del vuoto*, cit., in particolare le pp. 47-58.

Per il nostro tema conviene approfondire gli aspetti della pratica meditativa più direttamente collegati al tema della consapevolezza corporea e della salute, illustrando i risultati delle ricerche empiriche svolte sulla psicofisiologia della meditazione. Guardiamo innanzitutto agli studi pionieristici di Tomio Hirai, uno dei maggiori studiosi giapponesi di psicofisiologia. Al termine di una lunga serie di ricerche durate circa vent'anni Hirai ha pubblicato un libro in cui ha affrontato il tema della meditazione zen da un punto di vista scientifico-sperimentale. Va premesso che Hirai si è accostato allo studio di questo tema da scienziato interessato alla problematica dello stress e ha trovato "che la meditazione Zazen permette a un essere umano di porsi a volontà nello stato mentale che corrisponde all'emissione di onde alfa."³⁵ Il sobrio psicofisiologo ne ha concluso che la meditazione zen è un potente anti-stress compatibile con la moderna mentalità scientifica.

Per arrivare a questo risultato Hirai ha preso in considerazione diversi gruppi di soggetti. Studiando 14 monaci zen della scuola Soto, egli ha trovato che le onde cerebrali dei monaci prima della meditazione erano di tipo beta (che corrispondono grosso modo alle onde emesse in occasione di stress emotivo, tensione ecc.) e che già cinquanta secondi dopo l'inizio della meditazione diventavano onde alfa, indicative di uno stato di tranquillità rilassata. Hirai condusse esperimenti di controllo su meditatori inesperti che assumevano su richiesta del ricercatore la postura zazen e ottenne l'evidenza che non è la postura a generare onde di tipo alfa; infatti le onde erano tutte di tipo beta. "Questo esperimento – scrive Hirai – dimostrò l'inutilità del tentare di produrre gli effetti dello Zazen semplicemente copiandone le tecniche senza avere l'esperienza necessaria per eseguirle."³⁶ Nell'esperimento successivo Hirai fornì a un ragazzo senza alcuna esperienza dello zen delle indicazioni riguardo alla pratica e vide che la maggior parte delle onde emesse erano di tipo beta, ma che per brevi periodi apparivano anche onde di tipo alfa. Da questi risultati Hirai trasse la conclusione che "è di estrema rilevanza il fatto che anche con un minimo di istruzioni si possano ottenere effetti del genere, poiché fa intravedere quali risultati la pratica dello Zazen potrebbe avere nella vita quotidiana delle persone normali."³⁷

Ma il risultato più sorprendente è un altro. Studiando un monaco anziano con lunga esperienza di meditazione, Hirai scoprì che pochi secondi dopo l'inizio della meditazione il monaco emetteva onde alfa, ma dopo un quarto

35 Cfr. Tomio Hirai, *Meditazione zen come terapia*, Como, Red edizioni, 1980, p. 15.

36 Ibid., p. 101.

37 Ibid., p. 102.

d'ora emetteva onde theta (associate al sonno) e sembrava dormire a occhi aperti. Chi ha pratica di meditazione sa che il sonno è una sorta di difesa dalla meditazione: invece l'anziano monaco non stava affatto dormendo, ma era entrato in uno stato di rilassamento profondo simile al sonno. Che fosse del tutto sveglio, molto più sveglio di una persona distratta al lavoro, lo dimostrarono rilevazioni aggiuntive: Hirai propose delle stimolazioni sonore durante il periodo di meditazione e trovò che le reazioni galvaniche della pelle furono molto rapide e ripetute. Questo dato era in contrasto con le reazioni di una persona non impegnata in meditazione, ma rilassata e sottoposta alle stesse condizioni: la reazione galvanica in una persona in stato alfa è lenta e di solito non ripetuta, mentre il monaco rimaneva ricettivo e sensibile a tutto l'ambiente.

Proviamo a riassumere i risultati delle ricerche di Hirai: la persona rilassata a occhi chiusi e il praticante di meditazione emettono entrambe onde alfa, ma mentre il primo tende a una situazione di torpore e sonno, il secondo rimane ricettivo e può emettere già poco dopo l'inizio della meditazione le onde theta, come se disponesse liberamente della facoltà di rilassarsi in modo completo. In qualche misura anche il neofita assoluto che abbia ricevuto qualche indicazione può emettere onde alfa, a differenza di quello che imiti solo la forma esterna della meditazione. Questi risultati sembrano voler dire che nella meditazione si realizza uno stato medio tra il sonno e la vita desta: ossia si dispone del rilassamento del primo (profondo nei meditantanti esperti) e della destrezza del secondo, che per paradosso diventa anche più acuita. Se si paragona questo stato a quello della persona pressata dallo stress o con sintomi nevrotici (difficoltà a prendere sonno, distrazione, ideazione paranoica, aggressività, pensieri ossessivi ecc.) si potrebbe dire che nella meditazione si consegue un rilassamento attento, che è più sonno del sonno e più responsivo della condizione desta. “Nella meditazione Zazen – scrive Hirai – la mente manifesta tanto la condizione attiva quanto quella statica. È questa la spiegazione scientifica che viene descritta come unità dell'attivo e dello statico.”³⁸

Da questi presupposti Hirai ha tratto una serie di affermazioni generali che riguardano i benefici della pratica zazen. Sappiamo che lo zazen intensifica la reazione galvanica della pelle e stabilizza le onde cerebrali. Ora, siccome la prima è in stretta correlazione con le emozioni e con il sistema nervoso autonomo, la pratica dello zazen in qualche misura può controllare quest'ultimo. Hirai ha rilevato che i battiti cardiaci aumentano mentre la velocità di respirazione diminuisce, e questo è indice che la

38 Ibid., p. 114.

meditazione conserva nel complesso l'equilibrio nel sistema nervoso autonomo tra sistema simpatico e parasimpatico. Mediante prelievi sanguigni Hirai ha trovato più in particolare che durante la meditazione non avviene un significativo consumo di ossigeno nel sangue e che invece diminuisce l'acido lattico. Di qui ha concluso che durante la meditazione il sistema parasimpatico prende il sopravvento, per cui l'organismo rimane ricettivo nei confronti dell'esterno, ma non utilizza risposte difensive di tipo simpatico. "Questo – scrive in conclusione Hirai – è il punto essenziale del sistema terapeutico zazen. Durante lo zazen il sistema nervoso autonomo fa sì che l'organismo neutralizzi e assorba ogni elemento nocivo. Trenta minuti di meditazione zazen rendono possibile un graduale passaggio dal controllo operato dal simpatico al controllo operato dal parasimpatico, armonizzando in tal modo l'azione complessiva del sistema autonomo. Ciò è importante per mantenersi in buona salute in un tempo come il nostro in cui tante tensioni squilibrano lo schema di sonno ottimale."³⁹

Le ricerche successive di altri autori hanno confermato ed esteso i risultati raggiunti da Hirai e le sue ipotesi.⁴⁰ In generale, rispetto ai tempi pionieristici di Hirai oggi si è portati a considerare fondamentale il contributo delle terapie psicosomatiche, ivi inclusa la meditazione, per la prevenzione e la cura di una serie molto estesa di patologie. Le evidenze in questo senso sono molto solide e su questa base è stato affermato che "la medicina dovrebbe adottare un modello di salute biopsicosociale piuttosto che uno esclusivamente biologico-genetico."⁴¹ Per quanto riguarda in particolare la pratica della meditazione seduta, gli studi si sono moltiplicati negli ultimi

39 Ibid, p. 122.

40 Per una rassegna degli studi contemporanei sulla psicofisiologia della meditazione rinvio a M. Murphy-S. Donovan, "The Physical and Psychological Effects of Meditation. A Review of Contemporary Research", in: www.noetic.org/research/medbiblio/index.htm. Tra gli autori più conosciuti che si sono occupati della fisiologia della meditazione e del suo uso clinico rinvio agli scritti di D. Goleman, "Meditation and Stress Reactivity." Ph.D. thesis, Harvard University, 1974; *The Varieties of the Meditative Experience*, New York, E.P. Dutton, 1977; *The Meditative Mind*, Los Angeles, J.P. Tarcher, 1988; e di D.H. Shapiro, "Classic Perspectives of Meditation: Toward an Empirical Understanding of Meditation as an Altered State of Consciousness", In: *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*, eds. D.H. Shapiro and R.N. Walsh. New York, Aldine, 1984; Shapiro, D.H., "Clinical Use of Meditation as a Self-regulation Strategy: Comments on Holmes's Conclusions and Implications", in: *American Psychologist* 40, (1985), no. 6, p. 719.

41 J. A. Astin, S. L. Shapiro, D. M. Eisenberg, K. L. Forsys, "Mind-Body Medicine: State of the Science, Implications for Practice", *The Journal of the American Board of Family Practice*, 16 (2003), No. 2, 131-147, p. 141.

venti anni, per cui dirò qui in maniera succinta, limitandomi a far notare che si è mostrato come essa sia utile nel processo di accettazione e integrazione di dolori cronici⁴² e inoltre nel combattere una serie di sintomatologie specifiche. Ad esempio la pratica meditativa diminuisce notevolmente la pressione sanguigna negli ipertesi⁴³ e lo stress negli studenti;⁴⁴ e inoltre allevia disturbi cardiovascolari e migliora la capacità di recupero. D'altra parte anche le capacità cognitive risultano più affinate, dalla percezione alla memoria e ancora all'attenzione.⁴⁵ Uno studio recente mostra che la meditazione zen regola i "circuiti della distrazione", che si attivano quando la mente divaga. I soggetti sperimentali esperti di meditazione riescono a ritornare concentrati dopo che stimoli esterni li hanno distratti perché nel loro cervello si spegne in breve tempo l'attività dei centri nervosi da cui dipendono il divagare e la ruminazione mentale, invece nei soggetti non esperti di meditazione l'attività dei circuiti si protrae molto dopo che sia stato sottoposto uno stimolo distraente. Sulla base di questa evidenza è stato sostenuto che la meditazione, oltre a consolidare le risorse attentive normali, potrebbe diventare un efficace rimedio terapeutico per la regolarizzazione dell'attenzione nei disturbi psicopatologici caratterizzati da un'intrusiva ruminazione mentale, quali ad esempio depressione, ansia e disturbi ossessivo-compulsivi.⁴⁶

Ma è più interessante richiamare l'attenzione sull'aspetto morale, finora rimasto in ombra. Ci sono stati studi che hanno considerato l'effetto della meditazione zen sulla predisposizione individuale all'empatia: già uno studio degli anni Settanta trovava che gruppi di praticanti zen erano molto avanti nella capacità empatica, mentre i gruppi di controllo non lo erano; inoltre le persone poco aperte all'esperienza erano poco disposte alla pratica zen ed erano anche meno empatiche rispetto a quella che praticavano

42 Morone NE, Greco CM, Weiner DK. Pain., "Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: a randomized controlled pilot study", *Pain*, 2008 Feb; 134(3): 310-9. Epub 2007 Jun 1.

43 Bastava un semplice programma meditativo di cinque sessioni quotidiane di venti minuti ognuna per sei mesi a portare risultati ottimi, cfr. R. Stone and J. DeLeo, "Psychotherapeutic Control of Hypertension", *New England Journal of Medicine* 2 (1976): 80-84.

44 Oman D, Shapiro SL, Thoresen CE, Plante TG, Flinders T., "Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: a randomized controlled trial", *Journal of American college health*, 2008 Mar-Apr; 56 (5):569-78.

45 Per una discussione di questi risultati rinvio a M. Murphy-S. Donovan, *op. cit.*

46 Pagnoni G, Cekic M, Guo Y (2008) "Thinking about Not-Thinking": Neural Correlates of Conceptual Processing during Zen Meditation", *PLoS One* 3(9): e3083. doi:10.1371/journal.pone.0003083.

meditazione. I risultati mostravano quindi una notevole connessione tra pratica zen, empatia e apertura all'esperienza,⁴⁷ e studi più recenti hanno mostrato che a sua volta la capacità di provare compassione riduce le risposte infiammatorie neuroendocrine e comportamentali ai fattori stressogeni di ordine psicosociale.⁴⁸ Se si considerano in uno sguardo di insieme queste evidenze, si vede che confermano in buona misura quanto il praticante avanzato di meditazione già conosce intuitivamente e che la Prajnāparamitā fissa per iscritto: la comprensione silenziosa che le forme sono vuote e il vuoto è forma trasforma il senso della presenza nel mondo: ci si libera dall'attaccamento alla forma individuale e ci si apre con saggezza e compassione a una pluralità infinita di forme.

3. Meditazione e condizione adulta

Come si è visto, la meditazione zen non è un fatto religioso, per lo meno non come lo intendiamo noi occidentali. Qui ne abbiamo estratto il nucleo esperienziale dal contesto di origine: esso si presenta come una pratica della pura attenzione che attraverso la relazione di contatto con il corpo, il respiro e le formazioni mentali promuove la consapevolezza. La ricerca contemporanea ha dimostrato che la pratica zen "apre la mente", ossia affina l'intuizione, la sensibilità al mondo esterno e la capacità di rispondere motoricamente in maniera sempre nuova. Non a caso si dice "mente zen, mente di principiante". Nella pratica dell'attenzione si realizza una dimensione "mediale" della mente, che non è né soltanto attiva né soltanto passiva. Si tratta piuttosto di un'attiva ricettività e di una ricettiva attività. Che questo non sia solo un gioco di parole, lo dimostra l'evidenza che i praticanti comprendono l'immobilità ma sono ben desti e responsivi. Questa capacità di rispondere in maniera diretta e intuitiva, con tutto il proprio corpo, risulta essere più efficace rispetto all'esperienza ordinaria, visto che in questa le risposte agli stimoli tendono a decrescere di intensità per un effetto di assuefazione. La dimensione "mediale" della mente o attenzione centrale non può essere attivata con la sola volontà. Si può decidere in questo modo di provare la pratica e sistemarsi il cuscino per la meditazione. Il

47 T.V. Lesh, "The Relationship between Zen Meditation and the Development of Accurate Empathy", *Dissertation Abstracts International* 30, no. 11-A (1970a): 4778-4779.

48 Pace TWW, Negi LT, Adame DD, et al. "Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress", *Psychoneuroendocrinology*, 2008; doi:10.1016/j.psyneuen.2008.08.011.

nucleo dell'esperienza non è però questo aspetto volontario, così come del resto non lo è neanche il conteggio dei respiri. In termini fenomenologici si può dire che la struttura paradossale della condizione mediale della mente si basa su una duplice condizione: occorre un investimento energetico, uno sforzo corporeo e al tempo stesso l'esperienza del mollare la presa, del "lasciarsi andare", del lasciare andare l'io e le sue illusioni di controllo. Quando questo avviene, si apre lo spazio per un'esperienza di contatto con sé non mediata dalla centralità della coscienza, intesa come assoluto polo di riferimento opposto alla natura e agli altri. Nello stato meditativo il corpo fa esperienza di sé come un altro e dell'altro come un altro se stesso. Nella relazione profonda al corpo proprio si scopre dunque che l'ego è un'illusione e che ogni essere è interdipendente. Entrare in questa dimensione più profonda della volontà egocentrica significa entrare nella dimensione mediale, vuota, non dualistica della mente e vivere in maniera attenta alla vita stessa. Anzi: è la vita stessa che si vive.

Possiamo ora rovesciare la prospettiva e chiedere come sia possibile intendere la condizione adulta alla luce di questo fenomeno della mente meditativa. Siamo abituati a pensare la condizione adulta in termini di responsabilità sociali nel lavoro e nella famiglia. Il fenomeno della mente meditante getta nuova luce su questa connessione. Per rispondere adeguatamente alle diverse situazioni della vita, uno deve essere ben desto. Se non si è attenti, si corre il rischio di fare come quell'attore che uscì sulla scena e recitò la parte di un altro attore. Questo ci dice, da un lato, che nella condizione adulta è sempre possibile il rischio della "caduta" sotto forma di distrazione. Quando una persona si distrae, questo può avere magari conseguenze poco rilevanti sul momento, ma in qualche modo è come se uno diventasse la statua di se stesso. Il fenomeno della distrazione ci fa pensare a uno spirito che si addormenta e diventa pietra: va perduta così la presenza alla vita, la destrezza, l'esserci in senso pieno e responsabile. D'altro lato, è proprio l'adulto in noi quello che può assumersi la responsabilità dell'attenzione per se stesso e per gli altri. Diventa così possibile arricchire il concetto dell'adulthood pensandolo come la condizione di un attento "prendersi cura" che agisce nel mondo senza agire e muovendosi con leggerezza.



FLUIDITÀ LA VIA DEL TAIJIQUAN

*Se la mente non discrimina,
le diecimila cose sono così come sono,
di sola essenza*
Sosan

*Chi possiede un Corpo atto a moltissime cose
possiede una Mente la cui maggior parte è eterna*
Spinoza

1. *Un approccio storico-filosofico al taijiquan*

Se si pensa al taijiquan, vengono subito in mente immagini di praticanti impegnati a eseguire da soli (più di rado in coppia) movimenti circolari con studiata lentezza. All'occhio del neofita sembra che essi stiano eseguendo una forma silenziosa di danza. Il professionista della salute che conosce le arti d'Oriente vi riconosce "un programma che mira a promuovere un senso di unione con il cosmo attraverso movimenti morbidi e aggraziati" e per questa via contribuisce al mantenimento della salute come "stato di equilibrio o armonia tra l'individuale e l'universale."¹ In effetti, questa è la dimensione del taijiquan più conosciuta in Occidente. Ma il taijiquan come pratica del Tao in movimento non ha solo un fine meditativo o terapeutico. In realtà il taijiquan è un'arte marziale antica ed efficace. Già il nome sottolinea quest'ultimo aspetto. Esso significa "boxe (quan = pugno) della suprema polarità" e si riferisce a uno stile di lotta che deriva dai principii dello yin e dello yang, e proprio per questo rappresenta la forma più compiuta di gong fu.

¹ A. Lowen, *La spiritualità del corpo. L'armonia del corpo e della mente con la bioenergetica*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1991, p. 16.

太极拳

Fig. 21 - Taijiquan, boxe della suprema polarità

Nel grande calderone delle discipline marziali cinesi esistono duecento o trecento stili “esterni”, fondati cioè soprattutto sulla forza muscolare, sulle acrobazie ecc., e solo tre stili “interni”, tra cui quello più noto è appunto il taijiquan.² La particolarità degli stili interni sta nel risalto dato agli aspetti mentali dell’arte e potremmo anche dire ai principii filosofici, in quanto le tecniche sono state sviluppate a partire dai fondamenti della cultura filosofico-cosmologica cinese. Come si è già accennato,³ questi fondamenti sono la polarità suprema di yin e yang, la teoria delle cinque fasi, le mutazioni degli otto trigrammi in conformità al modello contenuto nell’antico testo sapienziale e oracolare, l’Yi Jing. Un corretto approccio al taijiquan deve innanzitutto tenere conto di questo spirito marziale e filosofico che lo distingue.⁴

Accennavo alle origini antiche del taijiquan. I primi documenti scritti risalgono alla prima metà del Seicento. Secondo queste fonti il taijiquan sarebbe stato inventato da Chen Wanting (1600-1680), un guerriero professionista e letterato che sotto la dinastia Ming (1368-1644) ebbe posizioni di potere.⁵ Il taijiquan rimase a lungo patrimonio della famiglia Chen, che lo trasmise di generazione in generazione. Gli altri stili di taijiquan (Yang, Wu, Sun) sono tutti più moderni e risalgono all’Otto-Novecento.⁶ Esiste

2 Per un’introduzione al taijiquan nel contesto delle arti marziali “interne”, e più in generale delle arti marziali d’Oriente cfr. P. Crompton, *Il tai chi. Lo spirito di un’arte marziale*, Milano, Xenia, 1993, in particolare le pp. 68-79.

3 Cfr. supra, pp. 17-29.

4 In questo senso si veda soprattutto P. Crompton, *op. cit.*, e Id., *Tai chi. I principi dell’antica arte cinese del movimento e dell’armonia*, Milano, Mondadori, 2000; ricchi di riferimenti filosofici sono poi i testi di Jou Tsung Hwa, *Il Tao del tai-chi chuan*, Roma, Ubaldini-Astrolabio, 1986, e Huang Chungliang Al, *Abbraccia la tigre, torna alla montagna*, Milano, Corbaccio, 1998.

5 Cfr. D. Siaw-Voon Sim-D. Gaffney, *Taijiquan stile Chen. L’origine dell’arte del Taijiquan*, Firenze, M.I.R. edizioni, 2005, p. 12.

6 Per una descrizione comparata dei diversi stili di taiji rinvio a Wong Kiew Kit, *Il libro del tai chi chuan*, Roma, Ubaldini-Astrolabio, 1998.

però una tradizione consolidata secondo cui l'origine del taijiquan sarebbe ancora più lontana nel tempo; già nel Seicento si attribuiva al saggio taoista Zhang Sangfeng il merito di aver inventato quest'arte di combattimento tra il Duecento e il Trecento.⁷ Non possiamo qui entrare nei dettagli della controversia sulle origini del taijiquan, che d'altra parte neanche in Cina si può dire conclusa. Di sicuro, ogni stile di taijiquan, al di là delle particolarità specifiche dello stile, condivide con gli altri senza alcun dubbio l'influsso taoistico (ma in parte anche buddhistico).⁸ Dal nostro punto di vista questa attribuzione a Zhang Sangfeng è sufficiente per discutere i principi che il taijiquan deriva dal taoismo.

Già i racconti in cui si narra del modo in cui Zhang Sangfeng inventò il taijiquan sono significativi. Alludo non tanto alla versione secondo cui l'arte gli si rivelò in sogno, quanto piuttosto ad altre due versioni. Secondo un racconto molto conosciuto tra i praticanti di taijiquan Zhang Sangfeng vide combattere un serpente e una gru: con un gran battito d'ali la gru cercava di colpire il serpente, ma questo si muoveva appena; gli bastava un piccolo movimento circolare per schivare la gru. Zhang Sangfeng intuì allora che l'arte di cedere è vincente sulla rigidità dell'aggressore. Un'altra versione mette in risalto gli stessi aspetti fondamentali con materiale diverso. Secondo questa versione Zhang Sangfeng vide dei monaci della montagna Wudang lottare tra loro: gli sembrarono goffi perché usavano troppa forza fisica e si sbilanciavano da sé. Il loro movimento non era equilibrato, lo yang era troppo prevalente sullo yin. Egli inventò allora il taijiquan per equilibrare lo yin e lo yang nel movimento dei monaci.

Come si vede, c'è molto di leggendario in queste storie. Ma esse ci dicono anche qualcosa di rilevante per il nostro tema: a differenze delle altre

7 Sulla figura di Zhang Sangfeng cfr. soprattutto, Jou Tsung Hwa, *Il Tao del tai-chi chuan*, cit., pp. 13-18.

8 Non sempre questo influsso è stato colto in maniera adeguata. Giustamente invece Chang Dsu Yao e Roberto Fassi insistono su una serie di aspetti, tra cui il fatto che il taijiquan deriva in qualche misura dallo Shao Lin Chuan, sviluppato proprio nel luogo dove aveva insegnato Bodhidharma, il patriarca indiano che portò il buddhismo in Cina, più volte incontrato nella nostra trattazione. Come nello zen si cerca il risveglio attraverso l'esperienza interiore del vuoto, così nell'esperienza marziale si ricerca la non-mente (*mushin*), uno stato mentale libero da condizionamenti di rabbia o paura, che permette di rispondere alla realtà non attraverso un concetto o un ragionamento, ma attraverso la risposta istintiva del corpo. C'è infine un aspetto più sottile: il taijiquan è un'arte marziale di autodifesa che non persegue l'eliminazione fisica dell'avversario, in conformità agli ideali di non violenza del buddhismo. Cfr. Chang Dsu Yao-Roberto Fassi, *Il tai chi chuan. Il segreto dell'energia vitale*, Milano, De Vecchi, 1997, pp. 29-30.

arti marziali che ricorrono alla nuda forza, il taijiquan è un'arte "morbida" di movimento, ma non per questo meno efficace in combattimento: essa non reagisce alla forza con la forza, ma si serve di movimenti circolari grazie ai quali rivolge la forza dell'aggressore contro di lui. Se in qualche modo il taijiquan può essere considerato la forma più compiuta di gong fu è perché tale pratica insegna a neutralizzare l'aggressione senza perdere il proprio centro, rimanendo "vuoti", immobili interiormente, privi di rabbia e di ansia. Perché questo possa avvenire, occorre però che il praticante comprenda dentro di sé, realizzi nel suo corpo i principi taoistici.

Questi racconti rivelano lo stretto legame tra il taoismo e la filosofia che ispira i movimenti del taijiquan. Basta scorrere il classico taoista attribuito a Lao Tze per rendersene conto:

Questo – si legge nel *Tao te ching* – è ciò che si chiama una visione sottile: il molle e il debole vincono il duro e il forte.⁹

Lo stesso tono si legge in un passaggio successivo:

La cosa più molle al mondo si precipita contro la più dura al mondo. Niente al mondo è più molle e debole dell'acqua; ma nell'avventarsi contro ciò che è duro e forte, niente può superarla... Così io so che il Non-agire ha il sopravvento.¹⁰

In questi passaggi affiora il motivo dell'acqua come elemento più forte in natura perché più cedevole di tutti. La lettura di un ulteriore passaggio servirà a completare meglio il quadro:

Quando nasce, l'uomo è tenero e debole; quando muore, è duro e rigido. I diecimila esseri, piante e alberi, durante la vita sono teneri e fragili; quando muoiono, sono secchi e appassiti. Perché ciò che è duro e rigido è servo della morte; ciò che è tenero e debole è servo della vita. Dunque: se un'arma è troppo rigida viene distrutta; se un albero è troppo rigido si spezza.¹¹

Si vede da quest'ultimo passaggio un'intuizione fondamentale del taoismo: l'elemento più cedevole e flessibile è più vicino alla vita di quello rigido, duro e intransigente, che appare come se fosse già morto. Seguire il tao significa seguire la vita e farsi flessibili e cedevoli come l'acqua, che non ha forma e si adatta a ogni circostanza, ma proprio per questo è in grado di sconfiggere il rigido. Così il serpente citato nell'episodio relativo a

9 Lao Tzu, *Tao-tê-ching*, cap. 36, tr. it., Milano, Fabbri, 1997, p. 90.

10 Ibid., cap. 43, p. 103.

11 Ibid., cap. 76, p. 158.

Zhang Sangfeng aveva bisogno di poca forza per rimanere centrato sul suo movimento fluido e circolare e far desistere la gru. Questo vuol dire “non-agire”: non certo rimanere rigidi e bloccati, ma realizzare che “la quiete domina l’agitazione.”¹²



Fig. 22 - Fig. L’ideogramma “shui” (nella forma antica a sinistra e in quella moderna a destra) mostra acqua che scorre¹³

Un più diretto richiamo ai principii taoistici si ritrova nelle parole stesse di Zhang Sanfeng, cui viene attribuito un trattato che descrive le caratteristiche del movimento taiji.¹⁴ Lo riportiamo per intero perché è abbastanza breve.

Quando cominci a muoverti, che il corpo sia leggero e agile. Ogni parte del corpo sia collegata a tutte le altre.

Si dovrebbe espandere l’energia interna, farla vibrare come il battito di un tamburo. Lo spirito dovrebbe condensarsi all’interno del corpo.

12 Ibid., cap. 26, p. 70.

13 Per gentile concessione di Daniela Myoei Di Perna. A sinistra *Sui* in forma Tensho, calligrafia su carta di riso, 24 x 33; a destra *Sui* in forma Soshu, calligrafia su carta di riso, 83 x 153

14 Per il testo del trattato, arricchito da commenti, cfr. Liao Waysun, *I classici del t’ai chi*, Roma, Ubaldini-Astrolabio, 1996, pp. 91-99; cfr. anche Yang Jwing Ming, *La via del tai chi chuan. Parole segrete degli antichi maestri*, Vicenza, Il punto di incontro, 2001, pp. 15-28 (riporta anche il testo cinese e un utile glossario).

Quando esegui il tai chi, che esso sia perfetto; non consentire alcuna imperfezione. La forma deve essere omogenea senza irregolarità, e continua, senza che vi sia spazio per alcuna interruzione.

L'energia, il qi, è radicata ai piedi, si trasferisce nelle gambe, è controllata dalla vita e si sposta, infine, lungo la schiena fino alle braccia e alla punta delle dita.

Quando trasferisci il qi dai piedi alla vita, il corpo agisce come se tutte le parti fossero una cosa sola; ciò ti consente di avanzare e arretrare liberamente controllando l'equilibrio e la posizione. Se non riesci, perdi il controllo dell'intero sistema corporeo. Il solo rimedio a tale problema è la verifica della posizione.

L'applicazione dei principii favorisce il movimento fluido del tai chi in ogni direzione: avanzare, arretrare, spostarsi verso destra e verso sinistra.

In tutto ciò, si dia risalto all'uso della mente nel controllo dei movimenti, e non semplicemente a quello dei muscoli esterni. È necessario seguire il principio tai chi degli opposti: quando ti muovi verso l'alto, che la tua mente sia consapevole del basso; quando avanzi, che la tua mente tenga presente anche l'arretrare; quando ti sposti sul lato sinistro, che la tua mente presti contemporaneamente attenzione al lato destro, così che quando la mente sta salendo, essa stia anche scendendo.

Tali principii sono collegati al movimento tai chi così come sradicare un oggetto, distruggendone quindi le fondamenta, lo fa cadere più in fretta.

La netta separazione del positivo dal negativo deve accompagnarsi alla netta individuazione del sostanziale e dell'insonstanziale. Il corpo intero, integrato dalla connessione di tutte le parti, diviene un rapporto esteso di unità d'energia positiva e negativa, ciascuna delle quali deve essere interrelata, affinché tra loro non vi sia alcuna interruzione.

Nella lunga forma il corpo deve muoversi come lo scorrere cadenzato dell'acqua di un fiume o come l'avvicinarsi delle onde dell'oceano.

Nella lunga forma parare, ritirarsi ruotando, premere, spingere, tirare verso il basso, dividere, colpo di gomito e colpo di spalla sono dette le forme degli otto diagrammi, il movimento che comprende le otto direzioni. La posizione in piedi, l'avanzare, il ritirarsi, il guardare a sinistra, il fissare a destra e l'equilibrio centrale sono detti i passi dei cinque stili. Parare, ritirarsi ruotando, premere e spingere sono detti le quattro direzioni cardinali. Tirare verso il basso, dividere, colpo di gomito e colpo di spalla sono detti le quattro diagonali. L'avanzare, il ritirarsi, il guardare a sinistra, il fissare a destra e l'equilibrio centrale sono detti, rispettivamente, metallo, legno, acqua, fuoco e terra. Quando le forme si combinano sono dette i tredici stili originari del tai chi.¹⁵

Come si vede, il testo è molto denso. Commentarlo in maniera adeguata richiederebbe una trattazione a sé stante e ci limiteremo a mostrare i principii taoistici che ispirano l'arte del movimento. Innanzitutto Zhang Sangfeng propone un modello di movimento integrato: il corpo deve po-

15 Cfr. "Trattato del maestro Zhang Sangfeng", in Liao Waysun, op. cit., 91-95.

tersi muovere come un'unità, ossia le diverse parti devono essere collegate tra loro *quando si muovono*. È naturale, poniamo, avere due gambe e due braccia, ma non è affatto ovvio muoverle come un'unità. La psicosomatica e la bioenergetica a partire da Reich ci insegnano che sotto la pressione dei conflitti inconsci e del rapporto con la realtà l'unità funzionale dello psicosoma può irrigidirsi in blocchi, in tensioni muscolari specifiche che diventano con il passare del tempo croniche. Questo rende il movimento goffo e al limite ridicolo: un'intenzione di movimento che vuole rappresentare un senso, ma non vi riesce del tutto. Per prima cosa occorre allora ripristinare la naturale unitarietà del corpo lasciando andare le tensioni inutili, occorre imparare a "essere" pienamente il proprio corpo. Per questo Zhang Sangfeng insiste sull'agilità, la leggerezza, la continuità del movimento: sono tutte caratteristiche che individuano un corpo sciolto e rilassato.

Al tempo stesso il corpo deve essere ben radicato e centrato. Questo significa che il baricentro del movimento deve essere tenuto basso. Anche qui quel che sembra naturale non è affatto ovvio: tutti hanno un ombelico, ma tenere l'attenzione e il peso nell'area della vita è piuttosto l'eccezione che la regola. Si può dimostrare come stati d'ansia, insicurezza psicologica, tensioni croniche a livello pelvico connesse a problematiche di ordine psicosessuale, tendano a far salire il baricentro, di modo che il centro del movimento si sposta verso l'alto: si originano così una serie di stati negativi (paura di cadere, rigidità, vergogna) che rinforzano la "fuga" verso l'alto. Ora, il principio taoistico afferma che per conseguire una qualità occorre perseguire prima il suo contrario;¹⁶ così Zhang Sangfeng dice che si può rendere sciolto e rilassato il tronco solo se le radici sono salde. I piedi e le gambe sono le radici che affondano l'energia nella terra e ricavano una spinta elastica che attraverso la vita, il centro fisico della persona, si dirama fino alle spalle, alle braccia e alle mani. Viene in mente il mito di Anteo, il gigante che al contatto con la terra riceveva sempre nuova forza. In effetti il corpo educato al taiji è radicato e centrato con solidità, e proprio per questo può adeguarsi alla mutevolezza del Dao. Dal punto di vista taoistico le azioni naturali e spontanee sono quelle che integrano in maniera dinamica aspetti opposti. A volerlo esprimere con un'immagine, potremmo dire che l'ideale del taijiquan sta nell'unire la solidità di un albero, radicato verso il basso e flessibile verso l'alto, alla fluidità dell'acqua, simbolo di

16 "Se si vuole restringere, bisogna innanzitutto estendere. Se si vuole indebolire, bisogna innanzitutto rafforzare, se si vuole far fiorire, bisogna innanzitutto far sfiorire. Se si vuole prender possesso, bisogna innanzitutto offrire. Questo è ciò che si chiama una visione sottile: il molle e il debole vincono il duro e il forte." Cfr. *Tao-tê-ching*, cit., cap. 36, p. 90.

un movimento che scorre senza interruzioni e si accomoda di volta in volta alle circostanze diverse.

Nella parte finale dello scritto c'è infine un richiamo esplicito alla numerologia taoista che precisa questo ideale di movimento continuo.¹⁷ Innanzitutto c'è un riferimento al numero 2, inteso come polarità di positivo e negativo, yin e yang, sostanziale e insonstanziale. Perché un movimento risulti naturale, fluisca come l'acqua, deve contenere in sé il pieno e il vuoto. Tradotto in pratica, questo significa ad esempio che il peso del corpo non va mai tenuto su entrambe le gambe. Questa è una postura rigida che si addice a una statua. Nel movimento il peso va passato con gradualità da una gamba (piena) a un'altra (vuota). E così se un braccio si muove, diventa pieno, ma l'altro deve essere vuoto, rilassato, morbido, per poter fluire secondo la necessità. Il praticante deve quindi sviluppare nel corpo opposti complementari, di cui radicamento del corpo in basso e fluidità in alto, cui si è già accennato, sono solo un aspetto.

Quando il corpo è radicato, centrato ed equilibrato, può assecondare ogni situazione ricercando un nuovo centro di equilibrio. Questo è il significato dei "passi dei cinque stili" cui si allude nel testo. Il riferimento al numero cinque richiama subito le cinque fasi o movimenti dell'energia secondo la cosmologia cinese.¹⁸ Così ad esempio l'avanzare è il movimento dell'acqua; ma non importa qui tanto la corrispondenza precisa tra il movimento e la fase energetica. L'idea centrale è rilevante per il nostro tema: quando il corpo è integrato può liberamente agire come richiede la situazione andando avanti o indietro, a destra o a sinistra, o anche rimanendo fermo. Questo è affidato soprattutto al lavoro delle gambe, che vanno esercitate in maniera che risultino al tempo stesso solide e mobili.

Il lavoro della parte superiore del busto è retto invece dal principio del numero otto. Otto sono i trigrammi (a loro volta derivati dallo sviluppo combinatorio della suprema polarità di yin e yang) da cui derivano i sessantaquattro esagrammi dell'Yi Jing, e otto sono le direzioni dell'universo secondo la cosmologia taoista. Le otto forme cui si allude nel testo vanno intese in questo senso come tipi di energie corrispondenti al senso degli otto trigrammi. Quindi non sono tecniche di combattimento; il principiante che pensa di essere forte per aver appreso questi movimenti va incontro ben presto a disillusioni. Parliamo piuttosto di tipi di movimenti, da cui *possono*

17 Sulla numerologia del taijiquan nel contesto della numerologia dell'Yi Jing e dell'alchimia taoista rinvio a Paolo Belli, *Alchimia e pratica del Tai Chi Chuan*, Forlì, Altaj edizioni, 1999.

18 Cfr. supra, pp. 16-25.

essere sviluppate tecniche di combattimento (e questo è precisamente il lavoro del taijiquan come arte marziale),¹⁹ ma che in sé esprimono possibilità molari, semplici, di utilizzare il corpo nello spazio. La tecnica è limitata; il principio dà origine invece a interpretazioni e ad applicazioni infinite.

Mi limito a fare un esempio significativo. Consideriamo il movimento “lu”, tradotto solitamente con ritirarsi ruotando. Esso corrisponde al trigramma composto da tre linee spezzate e rappresenta un’energia che è il massimo dello yin, incarna cioè la piena cedevolezza.



Fig. 23 - Il trigramma associato simbolicamente alla Terra, casa del Ricettivo

Ma qui “cedevolezza” è l’esatto opposto di un’inerme passività. Nel contesto dell’arte marziale il principio della “cedevolezza” (giapp.: ju) si può equiparare a una ritirata strategica che controlla la forza aggressiva dell’intrusore e la neutralizza portando questo fuori del proprio centro, per avanzare quando la forza dell’aggressore è del tutto esaurita. Ad esempio, le tecniche del judo e dell’aikido giapponese si basano in larga parte su questo principio della “cedevolezza”, che utilizza la stessa forza dell’avversario per metterlo fuori gioco.²⁰ Si deve aggiungere che questo principio

19 Per una trattazione di questi movimenti fondamentali e delle loro applicazioni marziali rinvio a Yang Jwing-Ming, *Taijiquan, Classical Yang Style*, Boston, Ymma, 1999, pp. 112-128.

20 A Eugen Herrigel si deve una bella considerazione sul principio della “cedevolezza”, maturata sul difficile terreno dell’arte di tirare con l’arco: “Riuscire dopo un anno – egli scrive – a tendere l’arco ‘spiritualmente’, cioè con potenza eppure senza fatica, non è certo un risultato sconvolgente. Eppure me ne accontentai: cominciavo a comprendere perché si chiami ‘arte mite’ quel modo di autodifesa elevata a sistema che abbatte l’avversario col cedere inaspettatamente, elasticamente e senza dispendio di forze al suo attacco impetuoso, ottenendo così che la sua forza si rivolga contro lui stesso. Da tempi immemorabili essa ha per archetipo l’acqua, che sempre cede e mai recede, così che Lao-Tzu può dire saggiamente che la giusta via è simile all’acqua, che adeguandosi a tutto, a tutto è adatta.” Cfr. E. Herrigel, *Lo zen e il tiro con l’arco*, Milano, Adelphi, 1975. Sul principio della cedevolezza nelle arti marziali giapponesi cfr. O. Ratti/A. Westbrook, *Aikido e la*

ha una sfumatura psicologica e spirituale molto interessante: si riesce per davvero a essere “cedevoli” quando si realizza una condizione di vuoto, quando cioè si va oltre la logica di vantaggio o svantaggio, vittoria e sconfitta. Se uno è troppo pieno di idee, schemi e previsioni di ogni singola mossa, non riuscirà nemmeno a muoversi; e se è troppo pieno della sua energia e del suo sforzo finirà con il mettere fuori gioco se stesso con il suo orgoglio. Sembra un paradosso: infatti appare del tutto naturale che in una situazione di conflitto tutti gli sforzi siano ottimizzati per ottenere un risultato vantaggioso, del massimo vantaggio possibile; e invece il principio di cedevolezza capolge questa logica del senso comune: solo chi riesce a rimanere fluido, vuoto, a contatto con l’altro da sé, a cedere, per così dire a “investire nella perdita” (*investing in loss*)²¹ – che in ultima analisi significa investire nella perdita dell’ego e liberarsi dalla logica egocentrica di vittoria e sconfitta – solo costui trae la forza dall’antagonista e lo sconfigge con la sua stessa forza.



Fig. 24 - Il kanji “ju” (cin.: rou) è formato dall’ideogramma del legno in basso e in alto da un fonetico che nella forma antica raffigura una lancia uncinata.

Si esprime così la caratteristica di una forza duttile e cedevole che per questa via è anche capace di espandersi e colpire

Si intuisce la profondità di questo principio. La cedevolezza rinvia alla comprensione della vacuità, taoisticamente al non-agire; il che significa

sfera dinamica, Roma, Mediterranee, 1992, in particolare il cap. V sulle strategie di difesa aiki, pp. 63 e sgg. Tra i classici cinesi di strategia psicologico-militare cfr. *I 36 stratagemmi*, tr. it. a cura di G. Magi, Vicenza, Il punto di incontro, 2003, in particolare il terzo stratagemma “Uccidere con una spada presa in prestito”.

21 Cfr. Cheng Man Ching, *Cheng Tzu's Thirteen Treatises on T'ai Chi Ch'uan*, Berkeley, Calif., North Atlantic Books, 1985, p. 22. “Quando dico ‘apprendere a investire nella perdita – scrive Cheng –, chi è che fa questo? Investire nella perdita è permettere agli altri di usare la forza per attaccare senza usare una benché minima forza per difendersi. Al contrario si conduce via la forza di un avversario di modo che risulta inutile.”

realizzare l'insegnamento degli antichi (*chi è che investe nella perdita?*) e rimanere aperti: senonché questo atteggiamento riesce vincente ancora prima di combattere perché suppone una condizione di spirito che – come insegna il Sutra del Diamante²² – non si attacca a nessuna forma illusoria e quindi non desidera guadagnare né teme perdere alcunché, e si limita a fluire con il variare della situazione avvalendosi delle energie disponibili.

Nell'uso marziale il principio di cedevolezza “lu” si incarna in un movimento rotatorio. Il corpo ruota intorno al proprio centro e in questo modo “cede” a una forza lineare, ma nel cedere vince perché ha bisogno di poca energia per controllarla e condurla lungo una tangente. “Usare cento grammi per deviare quattrocento chili”, come dicono i classici del taiji. Ma “lu” ha un aspetto dinamico che non si esaurisce nell'uso marziale del corpo. La cedevolezza è ad esempio la caratteristica del bambù, che sotto le sferzate degli elementi si flette, ma non si spezza, mentre un albero rigido perderà i suoi rami. Al limite, è “lu” anche la strategia di un dialogo in cui un partecipante volge contro il suo antagonista gli argomenti che quest'ultimo ha utilizzato sperando di trarne vantaggio. Dal punto di vista biomeccanico “lu” indica dunque una rotante cedevolezza, ma il presupposto di questa strategia di movimento è una condizione di spirito aperta, che non è attaccata ad alcuna forma e si adegua alle circostanze.

Per il discorso che qui stiamo svolgendo questa distinzione è rilevante. Essa ci permette di distinguere fra taijiquan come arte marziale e taiji come arte di movimento. La prima è un caso della seconda. A noi interessa l'arte di movimento non ristretta alla finalità marziale del corpo né tanto meno estesa in modo generico alla promozione della salute: per questo fine non c'è bisogno di andare a cercare in Oriente; basterebbe andare a correre con regolarità, non bere, non fumare, praticare la moderazione negli appetiti. Qui il taiji è interessante come arte “filosofica” di movimento che integra la dimensione fisica con la dimensione energetica e quella mentale, ossia come pratica di consapevolezza. Per questo ha senso parlare del taiji come di una “meditazione in movimento”²³ e distinguere anche sotto l'aspetto terminologico il taiji come pratica del Dao in movimento dal taijiquan

22 Cfr. *Vajracchedikasutra, Il sutra della fenditrice del fulmine*, in R. Gnoli (a cura di), *La rivelazione del Buddha*, vol. II: *Il grande veicolo*, cit., in particolare le pp. 79-80.

23 Per un approfondimento di questi aspetti rinvio al testo di Da Liu, *Tai chi chuan e meditazione*, Roma, Ubaldini-Astrolabio, 1988; si vedano anche le interessanti osservazioni in merito a “Relazione tra Tai Chi chuan, Dao Yin e meditazione”, in Tiziano Grandi-Marco Venanzi, *Fondamenti di Taiji chuan*, Milano, Luni, 2001, pp. 59-72.

come arte marziale; in quest'ultima infatti è incluso l'insieme dei colpi, proiezioni, prese, lo studio delle armi, e le strategie di combattimento che distinguono ogni arte marziale degna di questo nome.²⁴ Ai principii del movimento taiji vogliamo ora volgere più da vicino lo sguardo.

2. Fenomenologia del movimento taiji

Quando si guarda un maestro eseguire una forma di taiji, sembra di vedere qualcosa di assolutamente naturale, appunto acqua che scorre. Del resto già nel trattato di Zhang Sangfeng si dice che “nella lunga forma il corpo deve muoversi come lo scorrere cadenzato dell'acqua di un fiume o come l'avvicinarsi delle onde dell'oceano.”²⁵ Il principiante, specie se praticante di arti marziali, può essere tentato di fissare la sequenza di movimenti (tale è infatti una forma di taiji, a prescindere dallo stile) attraverso i nomi delle posizioni, i tipi di energie racchiusi in una specifica posizione, e magari anche le tecniche marziali che possono avere origine da quelle posizioni.²⁶ Questo è un approccio utile all'inizio, ma porta lontano dal comprendere la magia del movimento.²⁷ Il segreto di tale magia, al di là dei nomi e delle tecniche, sta nel fatto che il maestro è diventato uno con il respiro e con il movimento. Nei termini della psicologia fenomenologica

24 Una trattazione del taiji marziale che tiene ben presenti i principii filosofici dell'arte si può leggere in Paul Crompton, *Tai chi for Two. The Practice of Push Hands*, London, Paul Crompton Ltd, 1999 e Id., *T'ai chi Combat*, London, Paul Crompton Ltd, 1994. Per quanto riguarda lo stile Yang, il più diffuso, rinvio soprattutto ai numerosi scritti di Yang Jwing Ming, tra cui in particolare *Taiji Theory and Martial Power*, Boston, Ymma, 1986; Id., *Taijiquan Martial Applications*, Boston, Ymma, 1986; sull'arte delle prese, leve e bloccaggi cfr. Id., *Taiji Chin Na-The Seizing Art of Taijiquan*, Boston, Ymma, 1995; sull'arte della spada Id., *Taiji Sword-Classical Yang Style*, Boston, Ymma, 1999.

25 “Trattato del maestro Zhang Sangfeng”, in Liao Waysun, *op. cit.*, p. 96.

26 Un approfondimento di questi aspetti relativo allo stile Chen si trova in Cristiano Vittorioso, *Taijiquan stile Chen*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1995; Flavio Daniele, *La forma antica del taijiquan stile Chen*, Milano, Luni, 2003; D. Siaw-Voon Sim-D. Gaffney, *Taijiquan stile Chen*, *op. cit.*; per lo stile Yang, il più diffuso, oltre agli scritti citati di Yang Jwing-Ming, si veda anche Chang Dsu Yao-Roberto Fassi, *Corso pratico di tai chi chuan*, Milano, De Vecchi, 1996; per la forma interstile, che raccoglie gli elementi principali degli stili Chen, Yang e Wu cfr. S. Danesi – E. Martinelli, *Taijiquan*, Milano, Fabbri, 2000.

27 Su questo tema si possono leggere considerazioni filosofiche molto belle in Bob Klein, *Movement of Magic. The Spirit of T'ai Chi Ch'uan*, North Hollywood (CA), Newcastle Publishing, 1984.

di Erwin Straus si può dire che la scissione tra io e mondo è stata messa da parte e così è apparsa in maniera naturale l'intrinseca connessione del sentire e del muoversi.²⁸ Un maestro manifesta il Dao in movimento, armonizza gli opposti, e per questo si dice al riguardo che integra la quiete nel movimento e il movimento nella quiete.²⁹ Per comprendere tale magia, al praticante non servono nomi o concetti intellettuali; egli stesso deve diventare come il maestro e scorrere nella quiete, innanzitutto rilassando il corpo attraverso il respiro.³⁰ Come si può immaginare a questo punto, non è un fatto di mera tecnica o di forme di una certa scuola anziché di un'altra; in gioco è un'esperienza profonda che integra corpo, mente e respiro. Da questo punto di vista il taiji appare come una pratica di consapevolezza attraverso il movimento.

Non è facile descrivere le caratteristiche di sensibilità, ricettività, spontaneità, insomma di libertà che esprime il movimento di un maestro, ed è ancora più difficile realizzare dentro di sé una comprensione simile. In qualche misura è però possibile descrivere alcuni punti essenziali che distinguono la pratica del movimento taiji.³¹ I maestri antichi dicono che attraverso una continua attenzione al movimento è possibile realizzare

28 Cfr. Erwin Straus, *Vom Sinn der Sinne*, cit., pp. 240 e sgg.

29 Cfr. al riguardo "I punti fondamentali del T'ai Chi Ch'üan" di autore ignoto, citati da Chang Dsu Yao-Roberto Fassi, *Il tai chi chuan. Il segreto dell'energia vitale*, cit., p. 197.

30 L'apprendistato nelle arti d'Oriente è una via di armonizzazione e di integrazione psicosomatica attraverso l'uso consapevole del respiro. Così descrive Eugen Herrigel la sua esperienza con l'arco giapponese: "Imparai a perdermi nella respirazione – scrive Herrigel – con tanto abbandono che talvolta avevo la sensazione di non essere io a respirare ma – per quanto possa suonare strano – di essere respirato." Cfr. Herrigel, op. cit., p. 38. Può essere interessante notare che Alexander Lowen, l'originale allievo di Wilhelm Reich, descrive una sua esperienza da principiante nel tiro a segno in maniera molto simile. Mentre si esercitava al poligono di tiro l'istruttore gli consigliò di eseguire il colpo usando il respiro come preparazione e filo conduttore dell'azione in modo da sciogliere la tensione muscolare. Da allora Lowen maturò una specifica attenzione al rapporto tra respirazione e tensione muscolare. Cfr. A. Lowen, *La voce del corpo. Il ruolo del corpo in psicoterapia*, cit., p. 86 sgg.

31 Esiste una abbondante letteratura taiji, composta da poesie, canzoni, strofe in cui si richiamano i punti essenziali della pratica. Si vedano ad esempio i testi riportati in Yang Jwing Ming, *Tai Chi Secrets of the Yang Style*, Boston, Ymma, 2001; e Id., *Taijiquan Theory. The Root of Taijiquan*, Boston, Ymma, 2003 (entrambi riportano i testi originali cinesi, seguiti da traduzione e commento); cfr. inoltre i testi classici riportati in Chang Dsu Yao-Roberto Fassi, *Il tai chi chuan. Il segreto dell'energia vitale*, cit., pp. 173-195; e gli autori raccolti e commentati da Liao Waysun, *I classici del t'ai chi*, cit.

un'armonia interna ed esterna. La lentezza consente di essere consapevoli del movimento nel suo svolgersi temporale e identificati con esso. Come sostiene Feldenkrais nella sua teoria della consapevolezza motoria, "la lentezza è necessaria per scoprire l'energia superflua e parassitica e per la sua parziale eliminazione."³² In effetti, da un punto di vista psicopedagogico la lentezza del movimento è formativa perché consente di scoprire il movimento "giusto", quello cioè più ergonomico e razionale, ma non è tutto: l'educazione alla lentezza sradica l'ansia di conseguire un risultato e fortifica la capacità di pazientare e gustare quello che si sta facendo. Tra l'altro - come insegnavano i taoisti - si poteva raggiungere una fulminea rapidità nelle arti marziali, solo se ci si svuotava di ogni fine esterno e si educava il corpo alla risposta spontanea e naturale attraverso la continua consapevolezza di un movimento lento. Quando si pratica una forma di taiji non c'è un risultato da raggiungere, né - per usare la terminologia di Merleau-Ponty - un "significato intellettuale" da comprendere; piuttosto occorre immedesimarsi in un movimento lento, continuo, leggero e scoprirne il "significato motorico". Ma questo significa tornare a quella corporeità vivente che è in origine "intenzionalità motorica" ed è "indissolubilmente movimento e coscienza del movimento."³³ Un'agile e lenta leggerezza consente dunque di maturare una consapevolezza molto più profonda della coscienza, intesa come puro pensiero che rappresenta oggetti estesi. In questo senso anche il fondatore della *Gestalttherapy* Fritz Perls diceva che "il 'consapevole' aggiunge qualcosa di ulteriore al conscio" in quanto sviluppa nella persona "il senso delle sue capacità e abilità, del suo apparato sensoriale, motorio e intellettuale."³⁴ Ora, il paradosso è che non ci si può sforzare di muoversi in modo leggero e consapevole. L'errore di Cartesio è consistito proprio nel rappresentarsi il corpo come un meccanismo sottoposto al rigido comando della volontà.³⁵ Un corpo che si muovesse per davvero in questo modo non avrebbe né grazia né leggerezza; la psicopatologia contemporanea insegna piuttosto che così si muove la persona scissa e poco presente a se stessa. Invece la consapevolezza come qualità del movimento sorge da sé quando si dà spazio all'azione spontanea e rilassata del corpo. Quando l'attenzione è integrata con il movimento, che scorre come un fiume regolare e uniforme, si forma una tipica qualità di precisione e chiarezza dell'azione. Il corpo

32 Moshe Feldenkrais, *Le basi del metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori*, cit., p. 91.

33 M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard, 1945, p. 128.

34 Fritz Perls, *L'approccio della Gestalt*, cit., p. 66.

35 Cfr. Antonio R. Damasio, *L'errore di Cartesio*, cit., in particolare le pp. 336-343.

raggiunge un equilibrio dinamico che utilizza la minima energia necessaria all'azione, e tuttavia risulta vibrante e potente. Per così dire, non c'è uno che agisce né il suo gesto meccanico e sforzato, ma un movimento equilibrato e calmo in cui corpo, mente e respiro sono del tutto armonizzati. I maestri di taiji agiscono con calma, si muovono senza muoversi perché hanno realizzato una condizione di vuoto fertile, di armonia e integrazione.

Per il principiante la pratica comincia dal comprendere la postura giusta. La maggior parte delle difficoltà che si incontrano all'inizio della pratica derivano dagli squilibri che ognuno porta con sé, in breve dalla scarsa integrazione posturale. Il basso non è integrato con l'alto, la destra e la sinistra sono separate, e così vale anche per l'avanti e l'indietro. In più ognuno è soggetto a tensioni specifiche, ad esempio alle spalle (molto diffuse), alle ginocchia, alle estremità e così via. Sappiamo tutti per esperienza come sia difficile rimanere "con i piedi per terra". Caviglie e ginocchia si serrano, il baricentro sale verso l'alto e il piede resta scarico. Anche per effetto di questo squilibrio verso l'alto gravano sulla testa tensioni che si annidano nella regione del collo e dei trapezi; così la testa tende a irrigidirsi, e perdono vigore anche gli occhi e lo sguardo, che guarda senza vedere. Ci si distrae.

La colonna vertebrale è la prima a risentire di questi squilibri posturali perché deve sopportare un carico sproporzionato. Il primo punto da comprendere è quindi l'allungamento e lo stiramento della colonna vertebrale. Questo avviene in un modo specifico che rinvia ai principi taoistici. Per distendere la colonna occorre prima affondare il peso verso il basso. Perché questo avvenga, le ginocchia devono essere flesse e rilassate, e il peso del corpo deve cadere non sui talloni, ma in prevalenza sulla parte anteriore del piede. Anche questa correzione posturale in apparenza semplice può rivelarsi tutt'altro che agevole perché la paura di cadere può accompagnare come correlato emotivo la rigidità delle gambe e delle ginocchia. Correggere la postura non è un'operazione emotivamente neutra: attraverso una postura giusta si impara ad avere fiducia nella terra che sostiene. Per anticipare il tema degli aspetti terapeutici del movimento, sottolineo che proprio questa esperienza di fiducia in se stessi è un elemento che permette di affrontare e superare la paura inconscia. Ma per il momento continuiamo a descrivere i principi posturali che sono alla base del movimento corretto.

I testi antichi insistono sulla posizione della testa, che va tenuta eretta senza rigidità. La sensazione giusta è quella di avere la testa agganciata in alto in modo da stirare con delicatezza le vertebre cervicali e distendere la colonna verso l'alto. Tra l'altro quando si "aggancia" la testa al soffitto, si libera il collo dalle spalle e si restituisce al capo la piena escursione del movimento verso destra e verso sinistra. Il libero movimento della testa

favorisce la rotazione della vita intorno all'asse centrale del corpo. Si viene così a formare una specie di fuso: mentre le gambe e la testa spingono e si ancorano rispettivamente in basso e in alto, nella zona della vita si viene a formare un centro di rotazione intorno all'asse centrale del corpo. Queste tre forze, una diretta verso il basso, una verso l'alto, una che media le altre due, sono sempre presenti nel movimento taiji, che per questo risulta al tempo stesso ben solido, disteso e centrato. Il centro, la vita, la respirazione addominale servono da luogo di incrocio tra il basso e l'alto. Il linguaggio poetico cinese esprime questo con una metafora quando dice che l'uomo sta tra cielo e terra. Nella prospettiva del taiji anche il più semplice dei movimenti, ad esempio delle mani, è sempre un movimento di tutto il corpo mediato dalla vita; per rimanere nel linguaggio poetico, è un movimento che fonde cielo e terra.

Il principio delle tre forze, una volta appreso e praticato con attenzione, consente di distendere la colonna e liberarla dalle tensioni non funzionali alla stazione eretta. Questo è un punto di partenza per approfondire il lavoro sulla colonna. Nel sistema di movimento taiji la flessibilità della colonna è infatti di grande importanza. La colonna è l'asse intorno a cui ruotano tutte le posture del taiji, ma è anche l'elemento di congiunzione che tiene insieme la testa e gli arti superiori con il bacino e gli arti inferiori. Se la colonna è rigida, il movimento non fluirà dal basso verso l'alto. Per questo il principiante apprende a sciogliere e a rilassare la colonna. La tradizione presta particolare attenzione alla mobilitazione dell'osso sacro, che deve potersi distendere verso il basso, in modo da aprire le anche, distendere la parte inferiore della colonna e "agganciare" il coccige al terreno; ma anche le vertebre lombari, toraciche e cervicali vanno mobilitate così che ognuna di esse possa aprirsi e chiudersi segmento per segmento. Quando la colonna è sciolta e flessibile si comporta come un potente propulsore che trasmette un'onda di energia alle braccia e alle gambe. Non è facile descrivere questa sensazione perché la maggior parte di noi occidentali moderni ha la schiena del tutto immobilizzata dalle tensioni croniche. Nel linguaggio della psicosomatica si dice che si buttano dietro la schiena quelle tensioni che non si sopportano di fronte a sé, davanti agli occhi. Però è anche vero che quello che è duro e rigido può ritornare a essere morbido e flessibile con la pratica. L'esperienza mostra che è possibile stendere la muscolatura di sostegno alla colonna e mobilitare ogni singola vertebra di modo che il movimento si trasmetta dall'una all'altra come una specie di potenziale di azione che dal centro arriva alla periferia.

Il movimento taiji risulta armonico perché è centrato, flessibile, ritmico. Centrato significa qui che le estremità del corpo si muovono di una forza

che arriva dalla zona della vita. La colonna lavora inoltre come un arco che si flette e, distendendosi, proietta la forza dal centro verso le estremità. A queste qualità di centramento e flessibilità si unisce il giusto ritmo. Il praticante deve apprendere il passaggio da un movimento a un altro secondo un ritmo di pieno e vuoto. Si usa il carico di peso su una gamba (il pieno) come propulsore del movimento, che trasferisce l'energia sull'altra gamba (prima vuota e poi piena) e al resto del corpo. Chi osservi il movimento di un praticante esperto può facilmente rendersi conto che la forza viene generata usando la spinta delle gambe e poi viene trasmessa per livelli successivi in cui subisce una variazione incrementale: la rotazione della vita concentra la forza, la flessione della colonna e la successiva apertura delle spalle, dei gomiti e dei polsi la indirizza in maniera precisa e potente. Il movimento assomiglia così allo schiacciare di una frusta. I maestri suscitano con il loro movimento un'impressione di grande equilibrio e potenzialità aperta non solo perché conoscono la tecnica, ma perché nel corso di una lunga pratica hanno risolto ogni tensione inutile, interna ed esterna.

Si capisce d'altra parte che sul movimento del principiante e anche del praticante intermedio gravano blocchi irrisolti. Ad esempio se braccia e gambe sono irrigidite da muscoli ipertrofici o da tensioni a livello delle articolazioni, la forza della schiena non può essere integrata con la parte anteriore del corpo. Avanti e dietro restano dunque separati. Abbiamo già accennato al fatto che le gambe sono spesso sede di tensioni inconsce a carico di piedi, caviglie, ginocchia e articolazioni coxo-femorali. Ma anche gli arti superiori possono essere molto rigidi. Non è infrequente vedere principianti con le spalle tanto immobili da formare un effetto di rigidità a cascata su scapole, gomiti e polsi. Conforta sapere che il corpo può rilassarsi. Caricando il peso bene sulle gambe e centrandosi nella respirazione addominale si alleggerisce "il peso che grava sulle spalle". I gomiti apprendono a lavorare nella giusta tensione, né del tutto piegati e contratti né del tutto rigidi. Anche le braccia funzionano allora come archi, pronti a scattare in sintonia con l'arco della colonna e gli archi delle gambe. Si forma una sinergia tra basso e alto, dietro ed avanti, destra e sinistra. Questo vuol dire che c'è armonia "nelle sei direzioni": è come se si formasse una sfera di energia che ruota intorno all'asse centrale (zhong ding) del praticante.

Un corpo centrato, in asse, coordinato può più facilmente procedere con il lavoro di integrazione e approfondirlo verso l'interno. I classici cinesi parlano delle "sei armonie" che si realizzano nella postura e nel movimento taiji. Si distinguono le tre armonie esterne, relative al piano fisico-corporeo dalle tre armonie interne, che già introducono l'aspetto energetico e mentale. Le armonie esterne consistono nel coordinare il movimento delle mani

con quello dei piedi, il movimento delle ginocchia con quello dei gomiti, e infine il movimento delle anche con quello delle spalle. Ma c'è anche una dimensione più nascosta di queste armonie esterne: in particolare esse “riguardano la connessione strutturale interna (armonia) tra il sistema muscolo-tendineo e osteo-articolare. Il che vuol dire: 1° armonia: quando un muscolo si muove, in maniera coordinata si devono muovere all'unisono tutti gli altri; - 2° armonia: le ossa devono essere ben allineate e connesse, per sostenere e armonizzare la struttura generale del corpo e devono muoversi a spirale come dei serpenti; - 3° armonia: il sistema muscolo-tendineo deve lavorare in sintonia con quello osteo-articolare.”³⁶ Si può comprendere ora perché si parla del taijiquan come di uno stile “interno” di arte marziale: lo sviluppo della forza non è affidata alla massa muscolare. Il corpo “gong fu” è l'esatto opposto dell'ipertrofia dei bicipiti, indotta magari da sostanze chimiche. L'energia interna si basa sull'allineamento strutturale e sulla coordinazione tra il sistema tendineo-muscolare e quello osteo-articolare: essa consiste nella capacità di utilizzare le connessioni articolari e la colonna vertebrale come un acceleratore del movimento, che così risulta essere rapido ed esplosivo come lo schiocco di una frusta. Al di là della finalità marziale resta il principio di movimento: la coordinazione esterna prelude alla coordinazione interna, che a sua volta opera come un fattore incrementale della stessa coordinazione esterna. In altre parole l'ideale è muoversi come un'unità; quando il corpo comincia a sciogliersi dalle tensioni muscolari (il che in fondo è possibile solo quando l'energia interna è unificata) l'interno si unifica con l'esterno e diventa possibile manifestarsi pienamente nel movimento. Si realizza in questo caso quella consapevolezza non dualistica del movimento che in termini fenomenologici è stata chiamata “motricità come intenzionalità originaria”.³⁷ In una motricità consapevole c'è sempre un condizionamento reciproco tra corpo, attenzione e respiro.

Da un punto di vista espositivo rimane utile distinguere le tre armonie interne per individuare la dimensione interiore del movimento taiji. La tradizione parla dell'armonizzazione di xin e yi, di yi e qi, di qi e li. Abbiamo già incontrato in precedenza i concetti di xin e di yi, che stanno rispettivamente per la mente emotiva e per la chiara intenzione. La prima armonia

36 Cfr. Flavio Daniele, *I tre poteri segreti del Taijiquan: Corpo – mente – energia*, Milano, Luni, 2001, p. 155, cui si rinvia per una discussione sistematica dei principi strutturali del taijiquan. Dello stesso autore cfr. anche *Il potere segreto del corpo nelle arti marziali*, Milano, Luni, 2003.

37 Cfr. M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, cit., p. 160, su cui rinvio a B. Waldenfels, *Das leibliche Selbst*, cit., p. 147.

interna significa quindi che la mente emotiva si calma e la sua energia è posta al servizio di una chiara intenzione; ne deriva così un movimento che risulta fluido ed efficace. Con Feldenkrais possiamo parlare di un movimento monomotivato, che risolve il conflitto delle motivazioni incrociate agendo sulla base di un'unica chiara motivazione dominante.³⁸ Sappiamo che nelle azioni della vita quotidiana motivazioni opposte spesso si neutralizzano a vicenda producendo nella persona confusione emotiva e dispersione energetica; invece nella pratica del taiji si stabilisce un condizionamento reciproco tra rilassamento corporeo, respiro e mente che consente di calmare l'emotività. Abbiamo già accennato nei capitoli precedenti a quale importante ruolo svolga il respiro nel calmare la mente emotiva; com'è ovvio, anche nella pratica del movimento taiji il respiro è fondamentale per la regolazione del corpo e della mente. Per questo si usa la normale respirazione addominale,³⁹ che viene coordinata con il movimento, di modo che l'inspirazione corrisponda in genere ai movimenti di apertura delle diverse posizioni e l'espirazione corrisponda al movimento di chiusura. La mente gioca qui un ruolo di spicco. Un notevole contributo all'integrazione di xin e yi viene infatti dalla visualizzazione. Anche quando si eseguono le forme di taiji a solo è bene visualizzare il fine del movimento e immaginare di metterlo in pratica. Comprendiamo perché il taijiquan sia stato chiamato anche la "boxe con l'ombra". Se si esegue, poniamo, il movimento di spinta con le mani, il corpo rimane sciolto e rilassato ma occorre immaginare di spingere un avversario e sentire la resistenza che offre ai palmi delle mani. Se nelle forme del taiji a due il contatto è reale e continuo, nelle forme a solo è "sentito" come pressione che si esercita su un corpo estraneo, come resistenza che limita il movimento. Già in questa "boxe con l'ombra" si trova un'originaria esperienza di contatto, inteso come relazione bidirezionale allo spazio, "interfunzionamento unitario" in atto tra organismo e ambiente, come dicono Perls e i gestaltisti.⁴⁰ Anche in movimento da soli si sperimenta così una "intercorporeità" (*Zwischenleiblichkeit*) come relazione del corpo in movimento a uno spazio di corpi che sostengono o

38 Cfr. Moshe Feldenkrais, *L'io potente. Uno studio sulla spontaneità e la compulsione*, cit., p. 65 sgg.

39 Quando la finalità è marziale, si usa solitamente la respirazione addominale inversa. Sulla teoria del respiro nella pratica del taijiquan rinvio a Yang Jwing Ming, *Taijiquan Theory*, cit., pp. 61-83.

40 Perls, F. - Hefferline, R. F. - Goodman, P., *Teoria e pratica della terapia della Gestalt: Vitalità e accrescimento nella personalità umana*, Roma, Astrolabio Ubaldini, 1997, p. 345.

resistono,⁴¹ e tale relazione è anteriore all'emergere di un soggetto contrapposto a un oggetto. Nel contatto fluido, continuo, consapevole tra il corpo proprio e lo spazio circostante la mente emotiva, il flusso energetico e l'intero movimento si fondono. Questo è il punto centrale intorno a cui ruotano le armonie interne. Infatti quando la mente emotiva è calma (armonia di xin e yi), l'intenzione può dirigere il respiro e il flusso energetico (armonia di yi e qi), e il movimento corporeo-muscolare si armonizza con essi (armonia di qi e li). Ci si muove all'esterno, ma all'interno non ci si muove. Il movimento taiji diventa così il complemento della meditazione zen, in cui non ci si muove, ma la mente diventa uno con il movimento del respiro. Realizzando l'unità del sentire e del muoversi il corpo diventa capace di un'agile visione e al tempo stesso di fantasia motoria: si genera così la risposta spontanea e creativa che trascende ogni azione rigidamente stereotipata.

3. Il valore formativo del taiji per l'età adulta

In questo abbozzo di analisi fenomenologica l'attenzione è caduta sui principi generali del movimento taiji. Abbiamo messo per così dire tra parentesi le particolarità degli stili, i tipi di forme, i nomi delle posizioni, le tecniche derivate da un certo tipo di energia. Non a caso. Il movimento taiji si articola nelle forme, e il principiante deve studiarle, ma una volta compresi e realizzati nel proprio corpo i principi fondamentali, la forma più compiuta è la forma senza forma: ogni movimento quotidiano può diventare un movimento taiji; un movimento cioè radicato, centrato, flessibile, energico e attento; in una parola: integrato.

Poniamo ora la questione del possibile rapporto tra il movimento taiji e il concetto della vita adulta. Occorre chiedersi innanzitutto come si possa comprendere e integrare il fenomeno nel contesto della struttura psichica matura. Che la pratica del taiji sia un elemento di cura e promozione della salute è evidente. La ricerca scientifica più recente sul tema ne ha studiato i benefici. Si è trovato ad esempio che il taiji migliora la postura, l'equilibrio,

41 Cfr. B. Waldenfels, *Das leibliche Selbst*, cit., p. 284-285. "La relazione a se stessi (Selbstbezug) non precede la relazione all'altro, così questa diverrebbe una relazione secondaria, ma relazione a se stessi e all'altro vanno lette in senso sincronico." Waldenfels riprende in questo modo un concetto importante nell'indirizzo fenomenologico ed ermeneutico della filosofia contemporanea; in base a questo concetto la relazione agli altri, nelle diverse forme del sostegno e della limitazione, è costitutiva dell'esperienza della realtà.

la flessibilità e il tono muscolare. La pratica è possibile anche in età avanzata e in questi casi può aiutare a prevenire cadute e fratture; in particolare è efficace contro le malattie cardiovascolari e polmonari, l'artrite, l'osteoporosi.⁴² In generale, la ricerca ha dimostrato in maniera convincente che la pratica del taiji riduce lo stress e genera un senso diffuso di benessere psicofisico.

Mi interessa porre l'accento soprattutto su questo aspetto "morale" della consapevolezza corporea. Come si è già accennato all'inizio del lavoro, per la medicina cinese l'eventuale squilibrio dell'organismo è energetico, ossia è tanto fisiologico quanto emotivo. La medicina cinese conosce bene il potere terapeutico del movimento taiji, che lavora sull'energia dei meridiani riequilibrandoli. Per questo si dice che è efficace contro sentimenti negativi come paura, rabbia, maniacalità, ossessività e tristezza, direttamente dipendenti dalle disfunzioni degli organi principali associati alle cinque fasi. Il senso di benessere va cioè di pari passo con il riequilibrio della componente emotiva della persona. Chi comprende e pratica in modo giusto il movimento taiji non sta solo facendo qualcosa per la pressione troppo alta né tanto meno sta apprendendo a eseguire movimenti senza senso: in verità sta lavorando a una fluida integrazione di corpo, mente ed energia, e in questo è compresa la dimensione emozionale.⁴³ Apprendendo a sentirsi radicati nelle proprie gambe e nel proprio corpo si incrementa il senso di fiducia in sé e nelle proprie possibilità di movimento, la paura di lasciarsi andare va via; l'espansione del respiro che circola in tutto il corpo ha una funzione calmante nei confronti delle emozioni distruttive

-
- 42 Tra gli studi scientifici più recenti rinvio a KS. Channer, D. Barrow, R. Barrow, M. Osborne, G. Ives, "Changes in haemodynamic parameters following Tai Chi Chuan and aerobic exercise in patients recovering from acute myocardial infarction", in: *Postgraduate Medical Journal*, 1996, Vol. 72, pp. 349-351. In particolare sui benefici per l'età adulta avanzata cito dai molti studi soprattutto NG. Kutner, H. Barnhart, SL. Wolf, E. McNeely, T. Xu, "Self-report benefits of Tai Chi practice by older adults", in: *The Journals of Gerontology. Series B: Psychological Science Social Science*, 1997; vol. 52, pp. 242-246; C. Lan, JS. Lai, MK. Wong, ML. Yu, "Cardiorespiratory function, flexibility, and body composition among geriatric Tai Chi Chuan practitioners", *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 1996; vol. 77, pp. 612-616. MC. Ross, JL. Presswalla, "The therapeutic effects of Tai Chi for the elderly", in: *Journal of gerontological nursing*, 1998; vol. 24, pp. 45-47; KJ. Schaller, "Tai Chi Chih: an exercise option for older adults", in: *Journal of gerontological nursing*, 1996; vol. 22, pp. 12-17.
- 43 Non è casuale che nella teoria della psicoterapia contemporanea il taiji venga considerato in maniera analoga ad altre discipline d'Oriente come un "fluidificante" "che può fungere da correttivo alla finalità cosciente" e se ne consiglia la pratica ai formatori e ai terapeuti. Cfr. Giovanni Madonna, *La psicoterapia attraverso Bateson. Verso un'estetica della cura*, Torino, Bollati Boringhieri, 2003, p. 207.

come la rabbia e la tristezza; e inoltre il fluire nel movimento libera l'energia trattenuta, tipica delle situazioni di coazione. Apprendere a muoversi senza muoversi significa dunque apprendere a espandere la propria energia nella relazione di contatto con gli altri e a dirigerla consapevolmente rimanendo sciolti e rilassati. In breve: a essere uno con il movimento. Alla luce della condizione adulta questa possibilità mostra qualcosa di significativo. Il taiji non è una generica "ginnastica psicofisica", ma è una via che promuove la consapevolezza attraverso il movimento. Quando uno lo intende in maniera giusta, il taiji non produce un accumulo di forme da studiare, ma indica un modo fluido di lasciarsi andare al gioco della vita adulta, vivere le responsabilità di fronte all'altro e a una realtà sociale che resiste, senza per questo lasciarsi muovere da emozioni negative. Se entra bene nel movimento taiji, l'adulto impara ad assorbire le pressioni e a esercitare a sua volta pressione sugli altri, insomma a recitare la sua parte con seria leggerezza.

Questa considerazione ci introduce a un'altra questione, ossia se i principi taiji dicano alcunché di nuovo e significativo da utilizzare per il concetto di adultità. Il movimento taiji è per principio qualcosa di aperto. La vita è in perenne trasformazione e movimento e quindi anche il lavoro sull'integrazione in linea di principio non ha conclusione. Torna in mente l'immagine del taiji come "boxe con l'ombra" e ci suggerisce una sfumatura che arricchisce il senso del concetto di adultità: si può intendere la condizione adulta non solo come situazione produttiva nella famiglia e nella società, ma come tempo e spazio aperto in cui si decide di fare i conti con la propria ombra. In questo contesto l'adultità sta per la responsabilità, verso sé e gli altri, di promuovere la salute nel senso più ampio del termine, che include tanto il benessere psicofisico quanto la consapevolezza della natura che noi sempre già siamo. Il taiji è una via per passare dai conflitti nevrotici all'esterno della persona all'interiorizzazione del conflitto e alla sua soluzione attraverso il movimento: quando uno comprende il principio taiji di movimento combatte le mille battaglie della vita senza combattere e, da adulto, gioca con lo spirito di un bambino.

UNA CONSIDERAZIONE CONCLUSIVA

Volgiamo ora lo sguardo sul cammino percorso per una breve considerazione di insieme. Si è visto che le discipline taoiste e buddhiste in questione hanno storia e tradizioni diverse e al tempo stesso risultano intrecciate tra loro sotto molti aspetti. L'analisi ha mostrato che qigong, meditazione zen e taijiquan lavorano in modo specifico su corpo, mente ed energia. Il qigong cura gli organi interni e l'attenzione, e mette in risalto soprattutto il lavoro sul respiro come tramite della relazione energetica tra organismo e ambiente; in maniera analoga, la meditazione attribuisce una funzione importante alla postura fisica e al rilassamento del respiro, ma l'attenzione al flusso di sensazioni, stati emotivi e pensieri ha il ruolo di spicco; infine il taijiquan fa ricorso alla respirazione addominale e alla visualizzazione e le integra nel movimento. Ma al di là di queste sfumature, sembra più rilevante cogliere il fatto che nel complesso queste antiche arti d'Oriente si presentano come pratiche di consapevolezza che riorganizzano la struttura della coscienza favorendo il passaggio da una posizione egocentrica a una fondata su un'armonica relazione di contatto tra corpo e ambiente. In particolare, la pratica del qigong dimostra che la consapevolezza del respiro e del ciclo energetico porta a sentirsi parte di un più ampia sfera naturale. A sua volta la meditazione zen appare come pratica dell'attenzione che fa accedere alla dimensione "mediale" della mente. Si varca questa "porta senza porta" - come suona un noto paradosso zen - quando si entra in contatto profondo con se stessi e si comprende il vuoto: qui ci si "lascia andare", si lascia andare l'identificazione con l'ego e con le sue illusioni di controllo e si matura la semplice capacità di essere, per dirla con Winnicott. Allora si fa esperienza che è possibile essere al tempo stesso ben desti e tranquilli e si può rispondere alle questioni che il mondo ci pone senza sosta in maniera profonda e rilassata. Infine il taijiquan è la disciplina che insegna la consapevolezza della postura e del movimento nello spazio a contatto con gli altri. Esso può essere inteso come una via che sviluppa la capacità di muoversi senza muoversi, ossia di rimanere calmi e centrati nell'incessante movimento della vita. In uno sguardo di insieme potremmo dire che

l'educazione a queste arti insegna a essere corpo, più che ad aver corpo, e integra pienamente la consapevolezza corporea nella struttura della vita psichica adulta.

Questa prospettiva consente di sviluppare un discorso sulla salute nel senso più ampio del termine, da non restringersi agli aspetti medici, ma da estendere alla sfera del benessere individuale e sociale della persona. Su questa connessione tra integrazione psicofisica, consapevolezza e adultità richiamiamo l'attenzione per un'ultima osservazione. Il lavoro di integrazione promuove la salute in un duplice senso: in un primo senso, più evidente, lo sviluppo della connessione di corpo, mente e respiro apporta diversi benefici oggettivamente misurabili. C'è però un altro senso, più riposto: una sana consapevolezza disidentifica dall'agire in modo immediato (e quindi compulsivo) le proprie difese caratteriali, retaggio di un'età non adulta e dischiude una dimensione più profonda, integra dell'essere. Certo, il lavoro sull'integrazione non ha termine, in linea di principio è aperto. E questo perché non esistono solo fissazioni infantili: anche nella condizione adulta è sempre possibile il rischio della "caduta", sotto forma di irrigidimento rispetto al fluire della vita, chiusura in un orizzonte ristretto e noto, rifiuto di un vero incontro con situazioni estranee e nuove. E tuttavia le pratiche di consapevolezza rendono possibile far esperienza del corpo come vita nella sua feconda potenzialità, come crescita, sviluppo, libertà nella totalità degli aspetti, che includono la dimensione relazionale e il rapporto con la natura, in breve: apertura e disponibilità alla vita. Si può dunque guardare alla condizione adulta anche come una condizione dello spirito che risveglia alla vita nella sua mutevolezza e accoglie e sostiene le trasformazioni che accompagnano ogni sua fase. Da questo punto di vista c'è salute non solo là dove c'è normale funzionamento fisiologico, ma soprattutto dove si scopre meditativamente un legame profondo con la vita. In questo senso si può dire che uno spirito adulto è "sano", integro nonostante tutte le ferite, in quanto sa prendersi cura della vita in tutte le sue forme.

BIBLIOGRAFIA

1. *Sul qigong e la cultura cinese*

- AA. VV., *Wushu: antiche tecniche cinesi per la salute e il benessere*, Roma, Hermes edizioni, 1982.
- AA. VV., *Mappe dei meridiani tradizionali*, Como, Red edizioni, 1999.
- Abbiati, Magda, *La lingua cinese*, Venezia, Cafoscarina, 1992.
- Abbiati, Magda & Chen Liansheng, *Caratteri cinesi*, Venezia, Cafoscarina, 1997.
- Accademia cinese di medicina tradizionale, *L'agopuntura*, Milano, Teti, 1980.
- Albanese, Andreina, *La lingua cinese e le sue principali caratteristiche*, Bologna, Clueb, 1989.
- Bian Zhizhong, *Guida taoista alla longevità*, Milano, Il Castello, 1999.
- Cen Yuefang, *I fondamenti del Qigong*, Roma, Ubaldini, 2000.
- Cohen, Kenneth S., *L'arte e la scienza del Qigong*, Genova, Erga edizioni, 2006.
- Colegrave, Sukie, *Yin und Yang: die Kräfte des Weiblichen und des Männlichen. Eine inspirierende Synthese von westlicher Psychologie und östlicher Weisheit*, Frankfurt am Main, Fischer-Taschenbuch-Verl., 1992.
- Eberhard, Wolfram, *Dizionario dei simboli cinesi*, Roma, Ubaldini, 1999.
- Eckert, Achim, *Manuale pratico di medicina cinese*, Roma, Hermes edizioni, 2001.
- Fazzioli, Edoardo & Chan Mei Ling, Eileen, *Caratteri cinesi*, Milano, Mondadori, 1998.
- Gin Foon Mark, *Benessere in movimento. Sei esercizi Qigong per ottenere salute, forza e longevità*, Vicenza, Il punto di incontro, 2004.
- Huang Ti, *Nei Ching, Canone di medicina interna dell'Imperatore Giallo*, Roma, Mediterranee, 1995.
- Jung Carl G., Wilhelm Richard, *Il segreto del fiore d'oro. Un libro di vita cinese*, Torino, Bollati Boringhieri, 2001.
- Koei-li, Suen, *Qi gong – Storia e metodo dell'arte del respiro*, Milano, Luni, 2003.
- Königstein, Ch., *Le Qi-gong des arbres*, Paris, Le courier du livre, 2001.
- Kümmel, Friedrich, "Zur logischen Struktur des Tao", in rete all'indirizzo: <http://www.friedrich-kuemmel.de/philosophen.html>.
- Lam Kam Chuen, *La via del Qi gong. L'arte cinese della forza e dell'energia*, Como, Red edizioni, 1996.
- Larre, Claude, *Filosofia della medicina tradizionale cinese*, Milano, Jaca Book, 2004.
- *Alle radici della civiltà cinese*, Milano, Jaca Book, 2005.

- Lao Tzu, *Tao-tê-ching*, tr. it., Milano, Fabbri, 1997.
- Liu Dong, *Il manuale del Qi gong*, Milano, Hobby & Work, 1998.
- Liu Qingshan, *Qi Gong. Der chinesische Weg für ein gesundes, langes Leben*, München, Irisiana, 1998.
- Maciocia, Giovanni, *La diagnosi in medicina cinese*, Milano, CEA, 2005.
 – *I fondamenti della medicina cinese*, Milano, Elsevier Masson, 2007.
 – *I canali di agopuntura: impiego clinico dei canali secondari e degli otto canali straordinari*, Milano, Elsevier Masson, 2008.
- Moiraghi, Carlo, *Qi Gong. L'arte di nutrire la vita*, Milano, Fabbri, 2002.
- Occhipinti, Elio, *Il Qigong. L'arte cinese del respiro*, Milano, Xenia, 1995.
- Schatz, Jean-Larre, Claude- Rochat de la Vallee, Elisabeth, *Elementi di medicina tradizionale cinese: introduzione all'agopuntura*, Milano, Jaca Book, 2003.
- Sotte L., Pippa L., Ferraro D., *Ginnastica medica cinese*, Como, Red edizioni, 2000.
- Sun Tzu, *L'arte della guerra*, Napoli, Guida, 1998.
- Wang Xuanjie - Moffett, John P. C., *Dall'arte di nutrire la vita. Qi Gong. Gli esercizi del palo eretto*, Milano, Jaca Book, 1994.
- Wieger, Leon, *Chinese Characters: Their Origin, Etymology, History, Classification and Signification: a Through Study from Chinese Documents*, tr. ingl. New York, Dover Publications, 1965.
- Wilhelm, Richard, "Introduzione" a *I King*, Roma, Astrolabio, 1950.
 – *L'anima della Cina*, Como, Ibis, 2005.
- Wong Kiew Kit, *L'arte del Chi Kung*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 2002.
- Xu Xiangcai, *Principles of Traditional Chinese Medicine*, Boston, YMMA Publication Center, 2001.
 – *Qigong for Treating Common Ailment*, Boston, YMMA Publication Center, 2000.
- Yang Jwing-Ming, *Chi Kung. L'uso delle energie nella cura del corpo e nelle arti marziali*, Roma, Mediterranee, 1997.
 – *Qigong, The Secret of Youth: Da Mo's Muscle/Tendon and marrow/brain washing classics*, Boston, YMMA Publication Center, 2000.
 – *Le radici del Qigong cinese*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2003.
 – *Qi Gong cinese. Gli "Otto pezzi di Broccato"*, Roma, Mediterranee, 2005.
- Yuan Huaqing, *La scrittura cinese*, Milano, Vallardi, 1993.
- Zhuang-zi, *Zhuang-zi Ji-shi*, tr. it. Milano, Fabbri, 1997.

2. Sulla meditazione zen e il buddhismo

- Arena, Leonardo, *Storia del Buddhismo Chan. Lo zen cinese*, Milano, Mondadori, 1992.
- Astin, J. A., Shapiro, S. L., Eisenberg, D. M., Forsys, K. L. "Mind-Body Medicine: State of the Science, Implications for Practice", *The Journal of the American Board of Family Practice*, 16 (2003), No. 2, 131-147, p. 141.
- Blay Fontcuberta, Antonio, *Zen. El camino abrupto hacia el descubrimiento de la Realidad*, Barcelona, Cedel, 1965.

- Brazier, David, *Terapia Zen*, Roma, Newton Compton, 1997.
- Bodhi, Bhikku, *The Middle Length Discourses of Buddha*, Kandy, Wisdom Publications, 1995.
- Borges, Jorge Luis, *Cos'è il buddismo*, Roma, Newton Compton, 1995.
- Brosse, Jacques, *Zen e Occidente*, Isola del Liri (Fr), Pisani, 2003.
- Confalonieri, Pierluigi, *La saggezza che libera. La pratica della meditazione nei discorsi del Buddha*, Milano, Mondadori, 1995.
- Conze, Edward, *Breve storia del Buddhismo*, Milano, Rizzoli, 1985
- Davy, Marie-Madeleine, *Esperienze mistiche in Oriente e in Occidente. Dottrine e profili*, vol. IV (Buddhismo tibetano, cinese, giapponese, Yi-King, Chan, Zen), Città del Vaticano, Libreria editrice Vaticana, 2000.
- Deshimaru, Taisen, *La pratique du zen*, Paris, Seghers, 1977.
– *Il vero zen*, Milano, Mondadori, 1994.
- Durckheim, Karlfried, *Hara: il centro vitale dell'uomo secondo lo Zen*, Roma: Edizioni mediterranee, 1982.
- Filippini-Ronconi, Pio, *Il Buddhismo*, Roma, Newton Compton, 1994
- Glassman, Bernie, *Cerchio infinito. La via buddhista all'illuminazione*, Milano, Mondadori, 2003.
- Gnoli, Raniero (a cura di), *La rivelazione del Buddha*, 2 voll., vol. I: *I testi antichi*, Milano, Mondadori 2001; vol. II: *Il grande veicolo*, Milano, Mondadori 2004.
- Goleman, Daniel, "The Buddha on Meditation and States of Consciousness. Part I: The Teaching; Part II: A Typology of Meditation Techniques", *Journal of Transpersonal Psychology* 4, no. 1-2 (1972), pp. 1-44, 151-210.
– "Meditation and Stress Reactivity." Ph.D. thesis, Harvard University, 1974.
– *The Varieties of the Meditative Experience*, New York, E.P. Dutton, 1977.
– "Buddhist and Western Psychology: Some Commonalities and Differences", *Journal of Transpersonal Psychology* 13, no. 2 (1981), pp. 125-136.
– *The Meditative Mind*, Los Angeles, J.P. Tarcher, 1988.
- Harada, Shodo Roshi, "Zazen", in Id., *The Path to Bodhidharma*, Boston, Tuttle Publishing, 2000, pp. 49-68.
- Hasumi, Toshimitsu, *Zen in Japanese Art. A Way of Spiritual Experience*, London, Routledge & Kegan, 1962
- Hirai, Tomio, *Meditazione zen come terapia*, Como, Red edizioni, 1984.
- Hui Neng, *Il sutra di Hui Neng. La scrittura fondamentale del buddismo zen*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1977.
- Kapleau, Philip, *I tre pilastri dello zen. Insegnamento, pratica, illuminazione*, Roma, Ubaldini-Astrolabio, 1981.
- Kirchner, Thomas Yūhō (ed.), *Entangling Vines: Zen Koans of the Shūmon Kattōshū*, Kyoto, Tenryū-ji Institute for Philosophy and Religion, 2004.
- Lamparelli, Claudio, *Manuale di meditazione. Tecniche orientali di sviluppo mentale*, Milano, Mondadori, 1995.
- Lesh, T.V. "The Relationship between Zen Meditation and the Development of Accurate Empathy", *Dissertation Abstracts International* 30, no. 11-A (1970a): 4778-4779.

- Lin-Chi I-Hsuan, *Lin-Chi-Lu*, tr. e commento di Engaku Taino, Orvieto (TR), Associazione Zenshinji Scaramuccia, 1986.
- Loori, John Daido (ed.), *Sitting with Koans. Essential Writings on the Practise of Zen Koan Introspection*, Boston, Wisdom Publication, 2006.
- Maezumi, Taizan, - Glassman, Bernie, *Corpo, respiro e mente nella pratica zen*, Roma, Ubaldini-Astrolabio, 2004.
- Merton, Thomas, *Mistici e maestri zen*, Milano, Garzanti, 1991.
 - *Lo zen e gli uccelli rapaci*, Milano, Garzanti, 1992.
- Miura, Isshū - Sasaki, Ruth Fuller, *Zen Dust. The History of the Koan and the Koan Study in Rinzaï (Lin-Chi) Zen*, New York, Harcourt, Brace & World, 1966.
- Morone NE, Greco CM, Weiner DK.Pain., "Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: a randomized controlled pilot study", *Pain*, 2008 Feb; 134(3): 310-9. Epub 2007 Jun 1.
- Mumon Ekai, *Mumonkan*, commento di Engaku Taino, Orvieto (TR), Associazione Zenshinji Scaramuccia, 2009.
- Murphy M. - Donovan S., "The Physical and Psychological Effects of Meditation. A Review of Contemporary Research", in: www.noetic.org/research/medbiblio/index.htm.
- Nath Hanh, Thich, *Essere pace*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1989.
 - *Trasformarsi e guarire*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1992.
 - *Vita di Siddhartha il Buddha. Narrata e ricostruita in base ai testi canonici pali e cinesi*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1992.
 - *Respira! Sei vivo*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1994.
- Oman D, Shapiro SL, Thoresen CE, Plante TG, Flinders T., "Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: a randomized controlled trial", *Journal of American college health*, 2008 Mar-Apr; 56 (5):569-78.
- Pasqualotto, Giangiorgio, *Illuminismo ed illuminazione. La ragione occidentale e gli insegnamenti del Buddha*, Bari, Donzelli, 1997.
 - *Yohaku. Forme di asceti nell'esperienza estetica orientale*, Padova, Esedra, 2001.
 - *Il buddhismo. I sentieri di una religione millenaria*, Milano, Bruno Mondadori, 2003.
 - *East & West. Identità e dialogo interculturale*, Padova, Marsilio, 2003.
 - *Estetica del vuoto. Arte e meditazione nelle culture d'Oriente*, Padova, Marsilio, 2006.
 - *Figure di pensiero. Opere e simboli nelle culture d'Oriente*, Padova, Marsilio, 2007.
 - *Dieci lezioni sul buddhismo*, Padova, Marsilio, 2008.
- Pace TWW, Negi LT, Adame DD, et al. "Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress", *Psychoneuroendocrinology*, 2008; doi:10.1016/j.psyneuen.2008.08.011.
- Pagnoni G, Cekic M, Guo Y (2008) "Thinking about Not-Thinking": Neural Correlates of Conceptual Processing during Zen Meditation", *PLoS One* 3(9): e3083. doi:10.1371/journal.pone.0003083.
- Reiyo Zenji, *Zen Koan. La chiave di puro cielo*, Roma, Venexia, 2008.

- Schumann, Hans W., *Il Buddha storico*, Roma, Salerno editrice, 1986.
- Scott- Doubleday, David, *Lo Zen*, Milano, Xenia, 1994.
- Sekida, Katsuki, *Zen Training. Methods and Philosophy*, Boston & London, Shambhala, 2005.
 – *Two Zen classics: the Gateless gate and the Blue cliff records*, translated with commentaries by Katsuki Sekida; edited and introduced by A. V. Grimstone, Boston & London, Shambhala, 2005.
- Shapiro, D.H. “Classic Perspectives of Meditation: Toward an Empirical Understanding of Meditation as an Altered State of Consciousness”, in: *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*, eds. D.H. Shapiro and R.N. Walsh, New York, Aldine, 1984.
 – “Clinical Use of Meditation as a Self-regulation Strategy: Comments on Holmes’s Conclusions and Implications”, *American Psychologist*, 40, no. 6 (1985).
- Stone, R., and J. DeLeo, “Psychotherapeutic Control of Hypertension”, *New England Journal of Medicine*, 2 (1976), pp. 80-84.
- Strumia, Dai Do, *Presenza consapevole. Shikan-taza. Teoria e pratica di una Via Zen*, Torino, Libreria editrice Psiche, 1999.
- Suzuki, Daisetz Taitaro, *Saggi sul buddhismo zen*, 3 voll., Roma, Edizioni Mediterranee, vol. 1:1992; vol. 2, 1977, vol. 3, 1978.
 – *La dottrina zen del vuoto mentale*, Roma, Astrolabio Ubaldini, 1968.
- Suzuki, Shunryu, *Mente zen, mente di principiante. Conversazioni sulla meditazione e la pratica zen*, Roma, Ubaldini-Astrolabio, 1977.
- Taino, Engaku, *Le mani e piedi del Buddha*, Orvieto, Associazione Zenshinji Scaramuccia, 1977.
 – *L’illuminazione nella vita quotidiana. Il koan della vita*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2001.
 – *Mondo. Tante domande nessuna risposta*, Orvieto, Associazione Zenshinji Scaramuccia, 2001.
 – *Mondo. 2000-2001*, Orvieto, Associazione Zenshinji Scaramuccia, 2002.
 – *Calmare la mente (trovarla...)*, Orvieto, Associazione Zenshinji Scaramuccia, 2005.
 – *I koan di Scaramuccia. Bukkosan roku*, Orvieto, Associazione Zenshinji Scaramuccia, 2005.
- Watts, Alan, *Le filosofie dell’Asia*, Milano, Mondadori, 1996.
 – *La via dello zen*, Milano, Feltrinelli, 1995
- Wong Kiew Kit, *Il grande libro dello zen*, Milano, Mondadori, 1999.

3. Sul taijiquan e le arti marziali

- Anonimo, *I 36 stratagemmi*, tr. it. a cura di G. Magi, Vicenza, Il punto di incontro, 2003.
- Belli, Paolo, *Alchimia e pratica del Tai Chi Chuan*, Forlì, Altaj edizioni, 1999.
- Chang Dsu Yao- Fassi Roberto, *Corso pratico di tai chi chuan*, Milano, De Vecchi, 1996.

- *Il tai chi chuan. Il segreto dell'energia vitale*, Milano, De Vecchi, 1997.
- Channer, K.S. et alii, “Changes in haemodynamic parameters following Tai Chi Chuan and aerobic exercise in patients recovering from acute myocardial infarction”, in: *Postgraduate Medical Journal*, 1996, Vol. 72, pp. 349-351.
- Cheng Man Ching, *Cheng Tzu's Thirteen Treatises on T'ai Chi Ch'uan*, Berkeley, Calif., North Atlantic Books, 1985; tr. it. *Tredici saggi sul t'ai chi ch'uan*, Milano, Feltrinelli, 2006.
- Crompton, Paul, *Il tai chi. Lo spirito di un'arte marziale*, Milano, Xenia, 1993.
- *T'ai chi Combat*, London, Paul Crompton Ltd, 1994.
- *Tai chi for Two. The Practice of Push Hands*, London, Paul Crompton Ltd, 1999.
- *Tai chi. I principi dell'antica arte cinese del movimento e dell'armonia*, Milano, Mondadori, 2000.
- Da Liu, *Tai chi chuan e meditazione*, Roma, Ubaldini-Astrolabio, 1988.
- Danesi S.– Martinelli, E., *Taiji quan*, Milano, Fabbri, 2000.
- Daniele, Flavio, *I tre poteri segreti del Taiji Quan: Corpo – mente – energia*, Milano, Luni, 2001.
- *La forma antica del taiji quan stile Chen*, Milano, Luni, 2003.
- *Il potere segreto del corpo nelle arti marziali*, Milano, Luni, 2003.
- Deshimaru, Taisen, *Zen e arti marziali*, Milano, Studio Editoriale, 1995.
- Grandi, Tiziano - Venanzi, Marco, *Fondamenti di Tai ji chuan*, Milano, Luni, 2001.
- Herrigel, Eugen, *Lo zen e il tiro con l'arco*, Milano, Adelphi, 1975.
- Huang Chungliang Al, *Abbraccia la tigre, torna alla montagna. L'essenza del taiji*, Milano, Corbaccio, 1998
- Jou Tsung Hwa, *Il tao del tai-chi chuan*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1986.
- Klein, Bob, *Movement of Magic. The Spirit of T'ai Chi Ch'uan*, North Hollywood (CA), Newcastle Publishing, 1984.
- Kutner, NG. et alii, “Self-report benefits of Tai Chi practice by older adults”, in: *The Journals of Gerontology. Series B: Psychological Science Social Science*, 1997; vol. 52, pp. 242-246.
- Lan C. et alii, “Cardiorespiratory function, flexibility, and body composition among geriatric Tai Chi Chuan practitioners”, *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 1996, vol. 77, pp. 612-616.
- Liao, Waysun, *I classici del t'ai chi*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1996.
- Ratti O. / Westbrook A., *Aikido e la sfera dinamica*, Roma, Mediterranee, 1992.
- Ross, MC. Presswalla JL., “The therapeutic effects of Tai Chi for the elderly”, in: *Journal of gerontological nursing*, 1998, vol. 24, pp. 45-47.
- Schaller, KJ., “Tai Chi Chih: an exercise option for older adults”, in: *Journal of gerontological nursing*, 1996; vol. 22, pp. 12-17.
- Siaw-Voon Sim, D.- Gaffney, D., *Taiji quan stile Chen. L'origine dell'arte del Taiji quan*, Firenze, M.I.R. edizioni, 2005.
- Takuan Soho, *Sogni. Scritti di un Maestro Zen a un Maestro di spada*, Milano, Luni, 1995.
- Vittorioso, Cristiano, *Taiji quan stile Chen*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1995.

- Wong, Kiew Kit, *Il libro del tai chi chuan*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1998.
- Yang, Jwing Ming, *Taiji Theory and Martial Power*, Boston, Ymma, 1986
- *Taijiquan Martial Applications*, Boston, Ymma, 1986.
 - *Taiji Chin Na-The Seizing Art of Taijiquan*, Boston, Ymma, 1995
 - *Taijiquan, Classical Yang Style*, Boston, Ymma, 1999,
 - *Taiji Sword-Classical Yang Style*, Boston, Ymma, 1999.
 - *La via del tai chi chuan. Parole segrete degli antichi maestri*, Vicenza, Il punto di incontro, 2001.

4. Altra letteratura consultata

- AA. VV., *Lexikon der östlichen Weisheitslehren*, Düsseldorf, Albatros, 2005.
- Blay Fontcuberta, Antonio, *Hatha Yoga*, Barcelona, Iberia, 1989.
- Bollnow, O. F., *Mensch und Raum*, Stuttgart, Kohlhammer, 1963.
- *Vom Geist des Übens*, Freiburg i. B., Herder Verlag, 1978.
 - *Anthropologische Pädagogik*, Bern-Stuttgart, Haupt, 1983 (3., durchges. Aufl.).
- Böhme, Gernot, *Anthropologie in pragmatischer Hinsicht. Darmstädter Vorlesungen*, Frankfurt am Main, Suhrkamp, 1985.
- *Natürlich Natur. Über Natur im Zeitalter ihrer technischen Reproduzierbarkeit*, Frankfurt am Main, Suhrkamp, 1992.
 - *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*, Zug, Die Graue Edition, 2003.
- Böhme, Gernot – Schiemann, Gregor (hrsg.), *Phänomenologie der Natur*, Frankfurt am Main, Suhrkamp, 1997.
- Cavana, Laura, *Il Karma e l'epoche. L'educazione degli adulti tra Buddhismo e fenomenologia*, Bologna, Clueb, 2000.
- Damasio, Antonio R., *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello*, Milano, Adelphi, 1995.
- Demetrio, Duccio, *L'educazione nella vita adulta. Per una teoria fenomenologica dei vissuti e delle origini*, Roma, Carocci, 1998.
- *Manuale di educazione degli adulti*, Roma-Bari, Laterza, 2001.
 - *L'età adulta. Teorie dell'identità e pedagogie dello sviluppo*, Roma, Carocci, 2003.
- Demetrio, D., Alberici, A., *Istituzioni di educazione degli adulti*, Milano, Guerini, 2001.
- Epstein, Mark, *Pensieri senza un pensatore. La psicoterapia e la meditazione buddhista*, Roma, Astrolabio Ubaldini, 1996.
- *Going to Pieces without Falling Apart. A Buddhist Perspective on Wholeness*, New York, Broadway Books, 1998.
- Faure, Edgar, *Rapporto sulle strategie dell'educazione*, Roma, Armando, 1973.
- Feldenkrais, Moshe, *Le basi del metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori*, Roma, Astrolabio Ubaldini, 1991.
- *Il corpo e il comportamento maturo. Sul sesso, l'ansia e la forza di gravità*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1996.

- *L'io potente. Uno studio sulla spontaneità e la compulsione*, Roma, Astrolabio Ubaldini, 2007.
- Foucault, Michael, *La cura di sé*, tr. it. Milano, Feltrinelli, 1985.
- Fromm – Suzuki – De Martino, *Psicoanalisi e buddhismo zen*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1968.
- Ghilardi M. e Magno E. (a cura di), *Sentieri di mezzo tra Occidente e Oriente, Simplegadi. Rivista di filosofia interculturale*, 11 (novembre 2006), nr. 27.
- Giammusso, Salvatore, *La forma aperta. L'ermeneutica della vita nell'opera di O. F. Bollnow*, Milano, FrancoAngeli, 2008.
- Hely, Arnold S. M., *Tendenze nell'educazione degli adulti*, Roma, Armando, 1966.
- Jung, Carl G., *La sincronicità*, Torino, Bollati Boringhieri, 1980.
- Kümmel, Friedrich, “Leiblichkeit und menschliche Lebensform”, in Werner Loch (Hrsg.), *Lebensform und Erziehung. Besinnungen zur pädagogischen Anthropologie*, Essen, Neue deutsche Schule Verlagsgesellschaft, 1983, pp. 9-26.
- Lengrand, Paul, *Introduzione all'educazione permanente*, Roma, Armando, 1974.
- Lorenzetto, Anna, *La scoperta dell'adulto*, Roma, Armando, 1964
– *Lineamenti storici e teorici dell'Educazione permanente*, Roma, Edizioni studium, 1976.
- Lowen, Alexander, *La spiritualità del corpo. L'armonia del corpo e della mente con la bioenergetica*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1991,
– *Il linguaggio del corpo*, Milano, Feltrinelli, 1995.
– *Bioenergetica*, Milano, Feltrinelli, 2000.
– *La voce del corpo. Il ruolo del corpo in psicoterapia*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 2009.
- Madonna, Giovanni, *La psicoterapia attraverso Bateson. Verso un'estetica della cura*, Torino, Bollati Boringhieri, 2003.
- Mastropaolo, Mario, *Il Sé rivelato. Saggi di psicologia umanistico-esistenziale*, Milano, FrancoAngeli, 2002.
- Merleau-Ponty, Maurice, *La structure du comportement*, Paris, Puf, 1942.
– *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard, 1945.
- Neubeck, Klaus, *Atem-Ich, Körperliche Erfahrung, gesellschaftliches Leid und die Heilkraft des inneren Dialogs*, Basel/Frankf. a. M. 1992.
- Nietzsche, Friedrich, *Così parlò Zarathustra*, in *Opere*, Vol. VI tomo I, Milano, Adelphi, 1986.
- Perls, Fritz, *L'approccio della Gestalt - Testimone oculare della terapia*, Roma, Astrolabio Ubaldini, 1977.
– *Qui & ora: psicoterapia autobiografica*, Roma, Sovera, 1991.
- Perls. F. - Baumgardner, P., *L'eredità di Perls – Doni dal lago Cowichan*, Roma, Astrolabio, 1983.
- Perls, F. - Hefferline, R. F. - Goodman, P., *Teoria e pratica della terapia della Gestalt: Vitalità e accrescimento nella personalità umana*, Roma, Astrolabio Ubaldini, 1997.
- Plessner, Helmuth, *I gradi dell'organico e l'uomo. Introduzione all'antropologia filosofica*, Torino, Bollati Boringhieri, 2006.
- Reich, Wilhelm, *Analisi del carattere*, Carnago, SugarCo, 1994.

- Schettini, Bruno, "La relazione educativa in età adulta. Aspetti di clinica della formazione e di assessment", in Demetrio, D., Alberici, A., *Istituzioni di educazione degli adulti*, cit., pp. 1-18.
- Schulz, J. H., *Il training autogeno*, Milano, Feltrinelli, vol. I: 2002; vol. II: 2007.
- Straus, Erwin, *Vom Sinn der Sinne*, Berlin- Göttingen- Heidelberg, Springer Verlag, 1956.
- Tramma, Sergio, *Educazione degli adulti*, Milano, Guerini, 1997.
- Yamaguchi, Ichiro, *Ki als leibhaftige Vernunft: Beitrag zur interkulturellen Phänomenologie der Leiblichkeit*, München, Fink, 1997.
- Waldenfels, Bernhard, *Der Spielraum des Verhaltens*, Frankfurt am Main, Suhrkamp, 1980.
- "Körper – Leib", in J. Leenhardt und R. Picht (Hg.), *Esprit/Geist. 100 Schlüsselbegriffe für Deutsche und Franzosen*, München/Zürich 1989.
 - *Sinnesschwellen. Studien zur Phänomenologie des Fremden 3*, Frankfurt am Main, Suhrkamp Verlag, 1999.
 - *Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes*, Frankfurt am Main, Suhrkamp Verlag, 2000.
 - *Grundmotive einer Phänomenologie des Fremden*, Frankfurt am Main, Suhrkamp Verlag, 2006; tr. it. a cura di F. Menga, *Fenomenologia dell'estraneo*, Milano, Cortina, 2008.
- Winnicott Donald W., *Sviluppo affettivo e ambiente. Studi sulla teoria dello sviluppo affettivo*, Roma, Armando Editore, 2002.
- Zerbetto, Riccardo, *La Gestalt. Terapia della consapevolezza*, Milano, Xenia, 1998.

"Vi è più ragione nel tuo corpo che non nella tua migliore saggezza". Nietzsche

Nel solco di una tradizione di ricerca fenomenologica il presente lavoro analizza il senso della corporeità vissuta nelle arti d'Oriente. Esso considera in maniera unitaria il qigong, lo zen e il taijiquan come pratiche di consapevolezza che rendono possibile oltrepassare la posizione egocentrica della coscienza. Il "pellegrinaggio a Oriente", l'incontro con un'area culturale estranea, diventa così un modo di scoprire con altri occhi il corpo proprio, che in qualche modo ci è già noto da sempre e per questo non conosciamo bene. Il lavoro suggerisce modi di fare esperienza del respiro, dell'attenzione e del movimento come elementi della nostra natura corporea più profonda e si inserisce nell'ambito di una educazione alla consapevolezza che integri pienamente la corporeità nella struttura della vita psichica adulta.

Salvatore Giammusso insegna Storia della filosofia nella Facoltà di Lettere e filosofia dell'Università di Napoli "Federico II". È psicologo e si occupa di insegnamento e formazione dal 1986. Ha pubblicato in Italia e all'estero diversi scritti su argomenti di antropologia filosofica, fenomenologia ed ermeneutica. Tra i suoi contributi più recenti: *La forma aperta. L'ermeneutica della vita nell'opera di O. F. Bollnow*, Milano 2008.

Cover design
Mimesis Communication
www.mim-c.net

Mimesis Edizioni
Pensieri d'oriente
www.mimesisedizioni.it

12,00 euro

ISBN 978-88-8483-761-5



9 788884 837615

