



## Qualche spunto di riflessione sul TAI CHI



### *Il T'ai Chi Ch'uan è una "via", un percorso evolutivo*

L'osservatore occidentale che assista per la prima volta allo svolgimento del *Tai Chi Chuan*, stenterà a credere che si tratti di un' arte marziale.

Il *Tai Chi* è anche una efficace pratica contro l'ansietà, che tutti possono praticare a tutte le età, come ginnastica dolce che rilassa e tonifica il corpo e calma la mente.

La stessa medicina ufficiale sembra riconoscerne ormai inequivocabilmente gli effetti benefici in situazioni esistenziali complesse ed in caso di patologie legate a fenomeni di somatizzazione.



Le tecniche di rilassamento e di respirazione eseguite durante la concatenazione dei movimenti consentono lo svilupparsi della forza interiore, il "*Chi*", che i maestri contrappongono alla mera forza muscolare, considerata nettamente inferiore e limitata. Il ritmo eguale e l'estrema lentezza con cui sono ripetuti i movimenti di naturale precisione, elastici e leggeri, portano coloro che stanno praticando a uno stato di meditazione. Il ritorno al "*Principio Primo*" si effettua attraverso il "*Soffio*" che guida il movimento; il "*Consigliero guida*" ma non interviene, non può riuscirci.

Malgrado la loro diffusione nel mondo Occidentale, tra coloro i quali si avvicinano alle arti marziali pochi sanno che esse sono nate come discipline o "*Vie*" per la realizzazione e l'integrazione dell'individuo. Perché?

La ragione potrebbe dipendere da un'idea distorta che si è formata in Occidente soprattutto per due ordini di cause: informazioni non precise o addirittura sbagliate (stampa, tv, cinema) e per tendenze (mode) alimentate da intenti commerciali (citare la *new age* è già una sufficiente esemplificazione).

Queste persone pensano che arti come il *Tai Chi* incoraggino l'uso della aggressività e della prepotenza.

La realtà concettuale, l'essenza stessa di quest'arte marziale conduce invece

all'intimo significato del *Tai Chi*: è una "via" non uno sport di combattimento; è

un percorso evolutivo, una tensione verso la trasformazione e non una gara di sopraffazione.

Il termine tensione non è stato usato a caso: sta ad indicare che il cammino, misterioso e non lineare, è una spinta vitale verso una completezza che, per sua stessa peculiarità, non possiamo/sappiamo raggiungere. E' un

percorso specifico per ognuno di noi, individuale ma, al contempo, di tutti.

Questo perché tutti siamo una parte infinitesima ma importante ed unica, irripetibile, dell'energia primordiale dell'Universo. Ogni granellino è un piccolo passo verso noi stessi, il fondo della nostra

conoscenza, lo specchio interiore che spesso sfuggiamo o di cui fingiamo di non comprendere l'importanza o l'esistenza stessa. Tutte le vie sono giuste se portano

a conoscere/rispettare profondamente se stessi e gli altri, ad imparare che ogni cosa ha un suo senso e va rispettata per la sua profondità interiore.

Cos'altro ci insegna il *Tai Chi* se non a vincere senza combattere, a cedere senza subire, con una flessibilità che aliena da noi l'aggressività che permea con continuità aberrante la nostra vita quotidiana? Esistono leggi naturali non scritte e forse ancora neanche del tutto comprese dalla nostra razionalità: lo ripetiamo, esse esistono aldilà di noi ed in tutti noi, c'erano prima della nostra venuta e continueranno il loro flusso indifferenti a noi; l'alternativa è quella di entrare in risonanza con esse, lasciare che possano

vibrare in noi.

Vi è evoluzione solo tenendo conto di tutti gli aspetti che compongono la vita umana; l'aspirazione è tornare ad essere veramente se stessi, quindi riscoprire l'essenza dell'universo e lasciare che le cose avvengano. Forse la *Pratica*, opportunamente vissuta senza forzature e ideologizzazioni, può aiutare ciascuno a scoprire la propria essenza attraverso l'armonizzazione finale di *corpo-mente-cuore*. Quando si perviene a questo livello, il *Tai Chi Chuan* si sublima come via di realizzazione spirituale.■





Il cammino di ognuno è certo un percorso individuale, per forza di cose solitario. Proprio per questo, non esistono scorciatoie né vie di fuga; non si può far tesoro della strada di chi ci è vicino, se non al limite guardarla e dividerne qualche tratto; ma la tua via è solo tua e non puoi che seguirla da solo.

Eppure, quella stessa strada è stata percorsa da sempre, da ognuno, in maniera sempre diversa con specifiche particolarità ma con lo stesso carico di sentimenti, stupore e senso di smarrimento. Forse, il peso di queste bisacce è stato ripartito diversamente per ciascuno, almeno in apparenza. L'angoscia iniziale davanti all'incognita del cammino ha un valore positivo, da lì nasce come consapevolezza, seppur nebulosa, perché è questo il momento da cui inizi a muoverti seriamente ed irreversibilmente: dal movimento, dal divenire che da esso deriva, non può che arrivare una tensione evolutiva e risolutiva.

La nostra consolazione è comprendere dunque di non essere soli, l'acquisire questa consapevolezza ed arrivare a sentire che ciò che ci appare insormontabile e crudele è solo un simulacro che altri - in altri posti, in altri tempi - hanno già smascherato ed abbattuto. Questo sentiero, a volte impervio, buio e scosceso, altre volte troppo carico di finta luce, diviene infine strada univoca e reale ed ha così un culmine proprio da dove parte effettivamente, perché ogni strada ritorna su se stessa, si chiude dopo un percorso nel quale puoi capire di aver ruotato per imparare a conoscerti meglio, a rispettarci e ad amare te stesso per meglio amare chi ti circonda. Solo se hai pace dentro, puoi darla agli altri.

Solo così potrai capire di aver percorso, come individuo unico ed irripetibile, la stessa identica via già percorsa e in via di percorrenza di ogni minuscola parte del Cosmo, che senza di te sarebbe differente e senza cui tu stesso non avresti senso così come sei.

Lorenzo Mazzeo