

武术

wǔ shù

(Marziale) (Arte)

(Dagli insegnamenti di Shīfù Ven. Lama Dondrup Dorje Rinpoche)

Wǔshù significa arte marziale; normalmente il termine marziale ci riconduce a Marte. Nell'Olimpo dell'antica Roma era il dio della fertilità e dell'agricoltura, e quindi della primavera, protettore e per questo anche guerriero; solo in epoca successiva (I secolo a.C.) venne associato ad Ares, dio della guerra nella cultura ellenica, trasformando il significato del termine “marziale” in un qualcosa legato strettamente al conflitto tra gli uomini e che da allora è stato in tal modo interpretato, fino ai nostri giorni.

Lo stesso è avvenuto per il termine *Wǔshù*.

La parola *Wǔshù* compare per la prima volta nel testo “*Zhaoming taizi wenxuan* – raccolta di scritti dell'illustre erede legittimo”, compilato da *Xiao Tong* (501 – 531), letterato, figlio primogenito dell'imperatore *Wudi* della dinastia *Liang* Meridionale.

In epoca moderna (1926) è stata ripresa e adottata in Cina Popolare come termine unico per definire le arti marziali cinesi, a differenza delle precedenti svariate definizioni, quali il *Gōng Fū* 功夫, che comunque, letteralmente, significava “lavoro intenso” e quindi non prettamente legato alle arti marziali o da combattimento.

Nel termine *Wǔshù*, quindi, si raccolgono tutte le arti, marziali o da combattimento, cinesi, che sono state poi divise tra esterne ed interne. Questa divisione, un po' arbitraria, è chiaramente legata ai rivolgimenti storico culturali avvenuti in Cina, soprattutto con l'avvento delle armi da fuoco; la maggior parte di queste arti è stata poi declassata: quelle manifestamente irruenti sono state relegate nel campo dell'attività sportiva; le arti che si manifestavano con una esecuzione lenta e morbida, come è stato il caso del *Tàijíquán*, sono state “promosse” a terapeutiche, e gli stili di imitazione sono diventati un'arte dimostrativa. Con l'apertura della Cina all'occidente, in particolare negli anni 80, si è creato un importante flusso migratorio di studiosi e questo ha fatto sì che alcuni riscoprissero quelle discipline evidenziandone, più che l'aspetto coreografico o competitivo, il legame con la tradizione e i suoi profondi retroterra culturali.

Si è quindi iniziato a distinguere non solo tra arti interne ed esterne, ma tra stili classici e stili moderni.

La modernità ha portato necessariamente ad una visione meccanicistica dell'arte, (e questo vale anche per la medicina tradizionale cinese), e ad una interpretazione meccanicistica anche del significato degli stessi termini.

Prendiamo ad esempio il termine 太极拳 *Tài Jí Quán*. Se lo leggiamo all'occidentale, da sinistra a destra, la sua traduzione letterale risulta essere "il pugno", ovvero il pugilato o boxe "del *Tài Jí*," altrimenti definito come "il pugilato del polo supremo"

E' quindi prevalente l'idea del combattimento, del conflitto, come lo è per il termine marziale.

Ma se mettiamo i caratteri in verticale, come era uso in Cina quando si propagarono queste arti, la lettura può cambiare considerevolmente.

太
极
拳

Interpretato in modo meccanicistico rimane sempre "il pugilato del polo supremo", ma se teniamo conto dell'aspetto energetico, quindi del movimento, della crescita che si ha nella pratica di una disciplina scopriamo un significato intrinseco veramente straordinario, come quello espresso da Claudio Mallegni nella sua tesi di laurea di fisioterapia all'Università di Siena.

(vedi "www.lairone-crdt.it/tesimallegni1.pdf" a pag. 30)

"TAI JI QUAN

Passiamo ora agli ideogrammi con i quali identifichiamo il TJQ *Tai*: Significa massimo, supremo, il più elevato.

Ji o **Chi**: polarità, aspetto, livello.

Questo ideogramma porta in sé il concetto dell'avvenire naturalmente, cioè il verificarsi di un evento naturale, con un ritmo, una rotondità o un flusso; ad esempio alcuni autori parlano del ritmo delle maree, il concetto è quindi dinamico e armonico.

Rappresenta il modo che due opposti hanno per mettersi in contatto.

A proposito di questo, trovo molto bello notare come questo stesso ideogramma venisse usato, nella tradizione popolare, per indicare la stella polare, stella che rappresenta il perno fisso intorno al quale ruota la coppa celeste.

Quan: è un pugno chiuso visto di fronte, ne indica il suo movimento, ha in sé l'idea di dinamicità, di movimento, di intenzione, volontà, capacità, valutazione, misura, azione, realizzazione, pratica, modulazione; tutti concetti che richiamano la funzione della mano e vanno oltre il suo aspetto, entrano nella metafisica della mano e quindi esprime la raffinatezza e la capacità di relazione dell'uomo.

Questo ideogramma rappresenta la capacità dell'uomo di relazionarsi e creare, è quindi la via della conoscenza.

Ecco che dare un unico senso, una semplice traduzione risulta a noi un poco complicato e certamente può dare spazio a interpretazioni forse errate ma ciò che più si avvicina al concetto espresso nel TJQ potrebbe essere:

Massimo modo di connettere le polarità estreme mediante il movimento o Massimo modo del movimento. “

A questa interpretazione, già esaustiva di per sé, si potrebbe aggiungere, facendo riferimento all'ideogramma *Qi*, che la raffinazione dell'energia vitale ha un movimento che va dal basso verso l'alto, come rappresentato dall'ideogramma relativo cinese, 气 che in forma moderna rappresenta

il vapore che fuoriesce da una pentola, e che in tempi più antichi veniva integrato con l'ideogramma del “riso”, *Mǐ* 米



che indubbiamente dà un valore aggiunto al significato dell'ideogramma così composto: nella pentola piena d'acqua che bolle e che produce vapore, vi sono chicchi di riso, elemento nutritivo essenziale per l'uomo.

Quindi attraverso l'acqua chiusa in un contenitore e il fuoco, non rappresentato direttamente, se non dall'effetto vapore conseguente, si procede alla cottura del riso e alla sua trasformazione in energia per nutrire il corpo, per poterlo mantenere e farlo crescere. Il vapore è la rappresentazione del movimento energetico che va verso l'alto, in grado di sollevare il coperchio della pentola.

Nell'alchimia interna questo processo si chiama raffinazione del *Jing* 精 in *Qi*: il contenitore è

l'addome, dove vi è il focolare basso, nel quale il *Jing*, raffinandosi, si trasforma in *Qi* e sale lungo

il canale centrale, per poi trasformarsi in *Shén*. 神

Quindi acqua e fuoco, elementi indispensabili per la vita organica, sono impiegati dalla sapiente attività umana che, cuocendo il prodotto della terra, li utilizza per produrre sostentamento alimentare: è questa capacità che contraddistingue la nostra specie dal resto del mondo animale.

Si può quindi rilevare che quando si parla di *Qi* in senso energetico non ci si riferisce semplicemente al vapore che esce da una pentola con dell'acqua che bolle, così come quando si parla di *Quán*, nell'espressione *Tài Jí Quán*, non ci si riferisce semplicemente ad un pugilato, ad un conflitto (anche se sotto l'egida del *Tai Ji*), come purtroppo hanno lasciato intendere molte correnti spirituali assai diffuse, dove interpretazioni speculative hanno trasformato un messaggio di pace in un alibi per promuovere “guerre sante”.

Se leggiamo quindi il termine *Tài Jí Quán*, tenendo conto delle considerazioni legate al movimento energetico che rappresenta la crescita e che sale dalla terra al cielo, possiamo azzardare questa interpretazione:

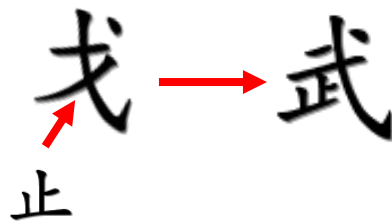
La capacità dell'uomo di relazionarsi e creare “*Quán*”, è quindi la via della conoscenza, che lo può evolvere dal resto degli esseri senzienti, unendo “*Jí*” la propria origine terrena, animale, alla propria essenza spirituale, rappresentata dal polo supremo “*Tài*.”

太極拳

Tornando quindi al termine *Wǔshù*, analizziamone i caratteri:

il carattere *Wǔ* 武 è composto da due ideogrammi: *gē*, 止 che significa “arrestare, fermare”.

e il carattere *zhǐ*, 戈 che significa “alabarda”, che è uno strumento di guerra, messi in questo modo :



danno il carattere *Wǔ* che prende il significato di: fermare, arrestare l'alabarda.

Quindi un significato ben lontano dal principio della guerra, del conflitto e della competizione.

Quindi non tanto l'arte di fare la guerra, ma l'arte di evitarla, di superare il conflitto.

La conclusione che si può trarre dal classico “L'Arte della Guerra” di Sun Tzu è che il miglior guerriero è colui che vince senza combattere.

Ora, questo ci rimanda alla nostra cultura cristiana, fondata sul Nuovo Testamento, ove all' “occhio per occhio dente per dente” biblico, si sostituisce il saper “porgere l'altra guancia”, in quanto ferir di spada porta a perir di spada. Parole molto belle e colme di significato, ma pur sempre solo parole, che pochi individui hanno saputo cogliere facendone il proprio modo di agire.

Le arti marziali cinesi interne, classiche, con il termine *Wǔ Shù* non si discostano di molto dai principi del saper porgere l'altra guancia anziché ferir di spada e soprattutto offrono degli strumenti perché questo precetto non resti un mero ideale ma diventi pratica di vita.

Questo strumento è il *Tuī Shǒu* 推手; ha una rilevanza fondamentale nella pratica del *Tai Ji Quán*, ma è presente anche in altre discipline, come il *Bā Guà Zhǎng* 八卦掌, lo *Xíng Yì Quán* 形意拳, lo *Yì Quán* 意拳, considerate arti interne per eccellenza, e lo si può rilevare anche nel *Chǐ Shǒu* 黏手 del *Yǒng Chūn Quán* 永春拳 (Wing Tsun), come pratica fondamentale altrimenti detta, in inglese, “*sticking hands*” (in italiano si traduce con “mani appiccicose, incollate”).

Lo *Yǒng Chūn Quán*, meglio conosciuto come *Wing Tsun*, è lo stile praticato da Bruce Lee, che ha avuto il merito di diffondere in tutto l'occidente il *Gong Fu* cinese.

Purtroppo ciò che è pervenuto in occidente è solo l'aspetto più primitivo del Gong Fu, fatto di competizione e violenza fisica; gli aspetti spirituali di questa disciplina sono sempre stati trascurati o ignorati, alimentando quindi arroganza e ambizione attraverso la volontà di primeggiare nel

conflitto.

La tradizione classica di queste discipline si proponeva ben altro. La stessa pratica del *Tuī Shǒu*, piuttosto che del *Chǐ Shǒu*, non era intesa come momento di confronto competitivo, ma come strumento di ascolto: ascolto del movimento e della natura, dell'altro; così come nella pratica da soli l'esercizio è ascoltare e conoscere il proprio corpo, la sua struttura, la sua capacità di movimento, e soprattutto i suoi limiti, per apprendere come non procurare danni a se stessi col movimento.

Nel *Tuī Shǒu* e nel *Chǐ Shǒu* il principio è lo stesso: non vedere l'altro come nemico o avversario, ma come una parte di sé, un elemento essenziale per la propria sopravvivenza, come lo è qualsiasi parte del nostro corpo.

Nei classici si dice: *sentire, aderire, seguire*; questo suggerimento vale sia nella pratica da soli sia in quella in coppia.

Questi sono gli stessi principi che hanno fatto evolvere la scienza della comunicazione, della relazione.

Questa è l'essenza dell'arte marziale cinese, del *Wǔ Shù* del *Gōng Fū*: imparare l'arte di vincere senza combattere.

Per far questo non basta apprendere movimenti e tecniche particolari, ma occorre lavorare su se stessi in profondità, sulle proprie emozioni, sulle proprie paure, sul proprio senso di rivalsa, sulla propria rabbia. Altrimenti il tutto si riduce a voler saltare un'asta, posta sempre più in alto, fino a quando si cade. Solo quando, sconfitti dal limite nel quale il mondo della forma e della materia ci relega, si è costretti a cercare strumenti diversi dalla mera forza muscolare, dalla competizione, si ha la possibilità di accedere a nuove forme di conoscenza; solo accettando la sconfitta di tutto ciò che appartiene alla materia, all'ambizione, al proprio ego, si può trasformare la sconfitta in una grande ed eterna vittoria.

Il corpo, in quanto materiale, ha dei confini. La mente e lo spirito non ne hanno alcuno.