



CHEN TAIJI METODO HONG

ARTE MARZIALE – SALUTE E BENESSERE QUOTIDIANO

parte seconda

Vediamo ora quali sono le relazioni con le antiche saggezze del Taoismo, Buddismo e Confucianesimo.

Tutti i sistemi Taoisti, Buddisti e Confuciani parlano di come sia necessario moderare le emozioni poiché queste vanno a consumare le nostre energie, in particolare l'energia yang. Tutto il sistema salutistico cinese si basa sulla preservazione delle nostre energie in quanto esse sono utilizzate per nutrire e sostenere il corpo.

Per comprendere meglio questo principio dobbiamo introdurre la teoria dello yin/yang.



Yin/yang sono un principio della filosofia taoista attraverso il quale è possibile classificare la dualità di qualsiasi cosa nell'universo, esso è simbolo di armonia e equilibrio. Per esempio il clima, le stagioni, i movimenti di Taiji Quan, qi gong, alchimia interna, le parti del nostro corpo sia interne che esterne, cibo, odori, sapori sono tutti regolati dal rapporto yin/yang.

Ricordiamo che nel corpo umano la struttura è yin, il movimento è yang e che, secondo la Medicina Tradizionale Cinese (MTC) nel corpo umano lo yang deve scendere per scaldare e lo yin deve salire per nutrire.

Quando yin/yang non sono in armonia si manifestano le malattie: per esempio gambe gonfie, troppo liquidi nelle gambe dove l'acqua non sale lo yin rimane in basso, o problemi cardiocircolatori dove il fuoco non scende e lo yang tende a salire.

Anche la morte è legata allo yin/yang, essa sopraggiunge quando avviene una separazione netta tra yin/yang, cioè lo yin scende e lo yang sale.

L'alchimia Taoista studia come mantenere lo yang in basso, nel Dan Tian, evitando la separazione tra yin/yang. Lo yang (fuoco) deve scendere per scaldare lo yin (acqua).

Come possiamo mantenere l'energia yang in basso senza disturbarla? Lavorando sulle emozioni. Le emozioni producono calore che disturbano il Cuore. Ci può essere di aiuto l'immagine di qualcuno che lancia sassi nello stagno che muovono l'acqua alla stessa stregua delle emozioni che agitano il nostro Cuore, esso ha bisogno di tranquillità.

Il Cuore immagazzina lo Shen cioè lo Spirito che è la parte più yang del nostro corpo.

Le arti marziali fanno bene alla salute perchè insegnano ad avere una struttura corretta e funzionale.

A questo proposito possiamo conoscere il significato del carattere (virtù) dalla lettura del Dao De Jing, classico della Via e della Virtù, se scomponiamo il carattere Virtù in tre parti otterremo quanto segue:

德

亍 1) Xing rappresenta la Via, il modo di comportarsi

直 2) Zhen rappresenta la rettitudine

心 3) Xin il Cuore

significa che con una attitudine morale corretta possiamo curare il Cuore e di conseguenza il nostro corpo.

La morale degli antichi Taoisti ci insegna come vivere in armonia con la natura, dalla quale dipendiamo, e con i suoi ritmi.

Per esempio nel Taiji Quan la testa eretta è una espressione frattale che si riflette nel Cuore e la rettitudine del Cuore è come ci si esprime nei confronti della natura.

Ricordiamo che oltre alla rettitudine del Cuore sono importanti i seguenti concetti: quello confuciano di umiltà, "come una montagna sottoterra sii

grande ma non darlo a vedere”, e quello buddista di compassione che si ottiene con la pratica della meditazione.

Nei prossimi articoli continueremo ad evidenziare come il Taiji Quan sia non solo pratica marziale ma anche una disciplina per il benessere e la salute dell'individuo.

Maestro Mario Mandrà