

Classici del Taiji Quan



二

I CLASSICI DEL TAIJI

CON IL COMMENTO DEL
MAESTRO WANG ZHIXIANG

TRADUZIONE DI CARLO BORN

2. 行功心解
Xinggong xin jie

La spiegazione sincera sull'arte del movimento

以 心 行 气。务 令 沉 着。及 能 收敛 入 骨。
Yi xin xing qi, wu ling chen zhuo, ji neng shoulian ru gu.
Con mente muovere qi, dovere causare scendere part., fino potere sparire entrare ossa.

以 气 运 身。务 令 顺遂。及 能 便利 从 心。
Yi qi yun shen, wu ling xun sui, ji neng bian li cong xin.
Con qi muovere corpo, dovere causare seguire, fino potere facilmente seguire mente.

精神 能 提得起。则 无 迟 重 之 虞。所 谓 顶 头 悬 也。
Jingshen neng ti de qi, ze wu chi zhong zhi yu, suo wei ding tou xuan ye.
Vitalità potere elevare, allora senza tardi peso di temere, ciò che dire sommità testa sospendere part.

意 气 须 换 得 灵。乃 有 圆 活 之 趣。
Yi qi xu huan de ling, nai you yuan huo zhi qu,
Intenzione qi dovere scambiare part. vivo, proprio avere rotondo muovere di propensione,

所 谓 变 化 虚 实 也。
suo wei bian hua xu shi ye.
Ciò che dire cambiare vuoto pieno part.

发 劲 须 沉 着 松 净。专 注 一 方。
Fa jin xu chen zhuo song jing, zhuanzhu yi fang.
Emettere energia dovere scendere part. rilassato pulito, concentrarsi uno direzione.

立 身 须 中 正 安 舒。支 撑 八 面。
Li shen xu zhong zheng an shu, zhi cheng ba mian.
Stare in piedi corpo dovere equabile pace confortevole, sostenere otto aspetto.

行 气 如 九 曲 珠。无 微 不 到。
Xing qi ru jiu qu zhu, wu wei bu dao.
Muovere qi come nove curvo perla, senza sottile non arrivare.

运 劲 如 百 炼 钢。无 坚 不 催。
Yun jin ru bai lian gang, wu jian bu cui.
Muovere energia come cento fondere acciaio, senza fermezza non schiacciare.

形 如 搏 兔 之 鹤。神 如 捕 鼠 之 猫。
Xing ru bo tu zhi hu, shen ru bu shu zhi mao.
Forma come catturare lepre di aquila, spirito come cacciare topo di gatto.

精 如 山 岳。动 若 江 河。
Jing ru shan yue, dong ru jiang he.
Quiete come montagna picco, movimento come fiume.

先 在 心。 后 在 身。

Xian zai xin, hou zai shen.

Prima stare mente, dopo stare corpo.

腹 松 静。 气 敛 入 骨。 神 舒 体 静。
Fu song jing, qi lian ru gu, shen shu ti jing.
Ventre rilassato calmo, qi trattenere entrare ossa, spirito confortevole corpo calmo.

刻刻 在 心。 切 记 一 动 无 有 不 动。
Ke ke zai xin, qie ji yi dong wu you bu dong,
Sempre stare mente. Assolutamente ricordare uno muovere non esserci non muovere.

一 静 无 有 不 静。

yi jing wu you bu jing.

Uno quiete non esserci non quiete.

牵动 往来。 气 贴 背。 敛 入 骨。
Qian dong wang lai, qi tie bei, lian ru ji gu,
Influenzare contatto, qi incollare schiena, trattenere entrare colonna vertebrale.

内 固 精神。 外 示 安逸。

Nei gu jing shen, wai shi an yi.

Interno fermo forza vitale, esterno mostrare a prorio agio.

迈步 如 猫 行。 运 劲 如 抽 丝。
Mai bu ru mao xing, yun jin ru chou si.
Fare un passo come gatto muovere, spostare energia come estrarre seta.

全 身 意 在 蓄 神 不 在 气。 在 气 则 滞。
Quan shen yi zai xu shen bu zai qi, zai qi ze zhi,
Intero corpo intenzione stare accumulare spirito non stare forza, stare forza allora bloccare.

有 气 者 无 力。 无 气 者 纯 刚。
You qi zhe wu li, wu qi zhe chun gang.
Esserci forza ciò che non esserci efficacia, non esserci forza ciò che pura risoluto.

气 如 车 轮。 腰 若 车 轴。
Qi ru che lun, yao ruo che zhous.
Qi come carro ruota, vita (bacino) come carro assale.

蓄 劲 如 张 弓。 发 劲 如 放 箭。
Xu jin ru zhang gong, fa jin ru fang jian.
Accumulare energia come tendere arco, emettere energia come scagliare freccia.

曲 中 求 直。 蕁 而 后 发。 力 由 青 发。
Qu zhong qiu zhi, xu er hou fa, li you ji fa.
Curvo mezzo cercare diritto, accumulare dopo emettere. Forza da colonna emettere.

步 随 身 换。 收 即 是 放。 断 而 复 连。
bu sui shen huan, shou ji shi fang, duan er fu lian.
Passo seguire corpo cambiare, raccogliere essere mettere. Interrompere allora ancora collegare.

往 复 须 有 折 叠。
Wang fu xu you zhe die,
Avanti e indietro dovere avere rigirare piegare.

进 退 须 有 转 换。
jin tui xu you zhuan huan.
Avanzare indietreggiare dovere avere girare cambiare.

极 柔 软 而 后 极 坚 刚。 能 呼 吸 然 后 能 灵 活。
Ji rou ruan erhou ji jian gang, neng hu xi ran hou neng ling huo.
Estremo morbidezza dopo estremo fermo duro. Potere respirare dopo potere flessibile.

气 以 直 养 而 无 害。 劲 以 曲 蕁 而 有 余。
Qi yi zhi yang er wu hai, jin yi qu xu er you yu.
Qi con diritto nutrire allora non nuocere, energia con curvare accumulare allora avere abbondante.

心 为 令。 气 为 旗。 腰 为 熊。
Xin wei ling, qi wei qi, yao wei dao.
Mente agire come comando, qi agire come bandiera, vita (bacino) agire come standardo.

先 求 开 展。 后 求 紧 凑。 乃 可 臻 于 缜 密 矣。
Xian qiu kai zhan, hou qiu jin cou, nai ke zhen yu zhen mi yi.
Prima cercare espansione, dopo cercare compatto, così potere attingere a meticoloso part.

彼 不 动。 己 不 动。 彼 微 动。 己 先 动。
Bi bu dong, ji bu dong, bi wei dong, ji xian dong.
Quello non muovere, se stesso non muovere, quello sottile muovere, se stesso prima muovere.

劲 似 松 非 松。 将 展 未 展。
Jin si song fei song, jiang zhan wei zhan,
Energia sembrare rilassato non rilassato, part. espandere non ancora espandere,

劲 断 意 不 断。
Jin duan yi bu duan.
Energia interrompere intenzione non interrompere.

La spiegazione sincera sull'arte del movimento²²

La mente muove il *qi* e fa in modo che questo continui a scendere, penetrando nel corpo fino a disperdersi nelle ossa²³.

Il *qi* fa muovere il corpo, facendo in modo che questo segua agevolmente, fino ad obbedire docilmente alla mente.

Quando l'energia vitale viene spinta a crescere²⁴, non si deve temere di muoversi in ritardo o di essere pesanti (maldestri), poiché è come essere sospesi alla sommità della testa.

L'intenzione e il *qi* devono interagire con vivacità, con una predisposizione per il movimento rotondo; questo equivale a scambiare vuoto e pieno.

Per emettere l'energia²⁵ bisogna "lasciar scendere la gravità" (il peso) in modo rilassato e completo; essa (l'energia) deve essere poi concentrata in un'unica direzione.

Per stare in piedi correttamente, il corpo deve essere diritto e centrato, la mente tranquilla e serena; così si mantengono le otto direzioni.

Condurre il *qi* è come far passare un filo in una perla con nove fori: non c'è passaggio così sottile da non essere raggiunto²⁶.

Muovere l'energia è come temprare cento volte l'acciaio: non c'è niente di così duro da non essere piegato.

Il corpo agisce come un'aquila che cattura una lepre e la mente come un gatto che caccia un topo.

Nelle posizioni ferme bisogna essere come un picco montuoso, mentre in movimento come lo scorrere di un fiume.

Accumulare l'energia è come tendere un arco, emetterla è come scagliare una freccia.

Bisogna prima "concentrare arrotondando"²⁷, poi ricercare l'estensione: infatti l'energia si può emettere soltanto dopo che è stata accumulata.

La forza viene emessa tramite la colonna vertebrale, il movimento (il passo) si adatta ai cambiamenti del corpo, concentrare (raccogliere) diventa poi lasciar andare; se vi è interruzione allora bisogna ricominciare da capo.

Per muovere avanti o indietro bisogna prima flettere e piegare²⁸.

Per avanzare o indietreggiare bisogna "cambiare e girare"²⁹.

L'estrema morbidezza conduce poi all'estrema compattezza.

Respirando in modo naturale, ci si può muovere con flessibilità e con vivacità.

Se il *qi* viene coltivato in modo diretto non si subiranno danni; se l'energia viene accumulata e concentrata lungo traiettorie curve ve ne sarà in abbondanza.

La mente è come la bandiera di comando, il *qi* come le bandiere secondarie, le anche come gli standardi³⁰.

22 Questo testo è solitamente attribuito a 武禹襄 Wu Yuxiang (1812-1880).

23 Il *qi* deve scendere non solo nel *dan tian* ma deve penetrare in tutto il corpo. Passando attraverso i muscoli, raggiunge le ossa e si disperde poi nel midollo. Le ossa risultano così più flessibili ed elastiche.

24 È implicita anche l'idea di un moto ascendente dell'energia vitale, non solo di un aumento quantitativo. Da qui poi il sentirsi come appesi alla sommità del capo.

25 *Fa jin* 发劲: emettere l'energia, la forza, cioè rendere efficace l'energia accumulata. "Lasciar scendere la gravità": vedi nota 17.

26 Questa immagine si riferisce ad un gioco di pazienza e abilità consistente nel far passare un filo sottile attraverso le nove aperture di una pallina di legno. Secondo il Maestro Wang Zhixiang qui si intende il passaggio serpeggiante dell'energia lungo la colonna vertebrale.

27 Fare in modo che l'energia si concentri come una sfera che viene compressa verso il suo centro.

28 Per esempio: per distendere un braccio è necessario prima piegarlo. Ogni movimento comincia con il suo opposto.

29 Il cambiamento tra vuoto e pieno avviene per mezzo di rotazioni, generalmente delle anche attorno ad un asse variabile, a volte verticale, a volte orizzontale, a volte obliquo.

30 Un tempo la manovra di un esercito era dettata dalla bandiera di comando alla quale obbedivano le bandiere secondarie, che dirigevano poi i vari reparti guidati dagli standardi.

Prima bisogna cercare l'espansione, poi la compattezza; solo così ci si potrà avvicinare alla perfezione.

Se l'altro non si muove, anch'io non mi muovo, ma non appena l'altro si muove, io l'ho già preceduto.

L'energia sembra morbida ma in effetti non lo è, sembra abbia già raggiunto il suo massimo sviluppo ma in effetti non è ancora completamente sviluppata.

Anche se l'energia si arresta, la mente non si arresta mai.

Concentrati prima sulla mente, dopo sul corpo.

Quando l'addome è rilassato e calmo, il *qi* può penetrare nelle ossa; quando l'animo è a proprio agio, anche il corpo è tranquillo..

Presta sempre attenzione alla mente; ricorda che se qualcosa si muove allora non può esserci qualcosa che non si muove.

Se qualcosa è in quiete, allora non può esserci qualcosa che non è in quiete.

Per far sì che ci sia efficacia nel contatto con l'avversario, il *qi* deve aderire alla schiena e deve essere trattenuto nella colonna vertebrale.

Internamente devi controllare con fermezza l'energia vitale (fisica e mentale), esternamente mostra di essere tranquillo e a tuo agio.

Se fai un passo, fallo come un gatto; se vuoi spostare l'energia, fallo come si dipana un filo di seta dal bozzolo.

Poni tutta la tua intenzione nell'accrescere l'energia mentale e non la forza³¹; in caso contrario sarai bloccato.

Quando c'è forza fisica allora non c'è efficacia, quando non c'è forza fisica allora c'è pura potenza.

Il *qi* deve essere come le ruote di un carro e le anche³² come il suo assale.

Commento del Maestro Wang Zhixiang

Quando si pratica il Taijiquan bisogna usare la mente (*xin*) per muovere il *qi*; in altri termini: per prima cosa, l'intenzione (*yi*) deve agire sul *qi* (energia).

Quando poi si raggiunge una completa tranquillità (la mente è calma e il *qi* è bilanciato), la "gravità scende" in modo naturale³³, la pressione di ciò che ci sta attorno si attenua e il disordine scompare. Grazie all'azione del *qi*, il corpo si adeguà alla mente e la segue armoniosamente. Esso può muoversi e modificarsi in modo naturale. Si possono allora seguire la propria volontà e i propri desideri; ci si può sentire liberi e senza costrizioni. La forza vitale cresce, quasi come se si elevasse, con consapevolezza, sempre rivolta alla sommità del capo (*bai hui*³⁴); la gravità invece, scendendo in modo naturale, fa sì che ci si senta come oscillanti nel vuoto, senza ostacoli, senza ansie improvvise: questo si dice anche "essere appesi alla sommità del capo".

31 Qui *qi* sta per *li qi* 力氣, forza fisica. Vi è però anche chi traduce *qi* con respiro: perciò "bisogna porre l'intenzione nell'accrescere l'energia mentale e non sul controllo della respirazione".

32 *Yao* 腰 è la vita, la zona sopra i fianchi, ma anche il centro. Seguendo l'insegnamento del Maestro Wang Zhixiang si è preferito tradurre con anche, poiché ciò permette di capire meglio il concetto di asse. Il *qi* fa muovere il corpo e la sua direzione è determinata dalle anche.

33 La pelle, i muscoli e le articolazioni tendono a rilassarsi verso il basso, come se si sciogliessero.

34 *Bai hui* 百会: è il punto del meridiano Vaso Governatore posto all'apice della testa (sincipite).

C'è poi chi afferma che nel Taijiquan i piedi devono trovarsi sopra la testa³⁵: questo è possibile perché la mente (l'intenzione) trasforma l'energia facendola muovere con destrezza, divertendosi a farle seguire movimenti rotondi; questo si chiama anche cambiamento tra vuoto e pieno.

Quando si vuole emettere l'energia, prima di tutto bisogna "lasciar scendere la gravità"³⁶, non bisogna avere l'impressione di trattenere sul corpo nemmeno il peso di un cappello, poi grazie all'energia che la gravità ci restituisce, la potenza può manifestarsi in un luogo preciso, in una precisa direzione.

Quando il corpo è eretto, come sospeso ad un gancio, allora è veramente attratto dal centro della Terra. Prendendo in prestito la forza di reazione generata dalla gravità terrestre, il corpo è come una barca che galleggia sulla superficie dell'acqua, dondolando; ci si sente perfettamente tranquilli e sicuri; il peso è come se seguisse proprio l'abbassarsi e l'alzarsi della barca, sfruttando le onde estese che l'acqua produce in tutte le direzioni.

Questa energia muta continuamente in una miriade di modi e non c'è luogo in cui non possa giungere. Il lavoro del Taijiquan è come fondere il metallo; bisogna fare in modo che le parti rigide del corpo spariscano, che il corpo diventi morbido, come l'acqua, che ogni parte solida, dura, rigida si sciolga. Di fronte all'avversario bisogna immaginare di essere come un'aquila che sta cacciando una lepre; l'attitudine deve essere quella di un gatto che insegue un topo, come se nel movimento vi fosse la quiete, nella quiete il senso di contatto³⁷, di aderenza, con il peso ripartito in modo sicuro e comodo, stabile come il Monte Tai.

Il movimento dell'energia deve essere come quello dell'acqua di un fiume; corpo e mente (forma e spirito), movimento e quiete usano reciprocamente le loro energie: nell'apertura c'è chiusura, nella chiusura c'è apertura, la concentrazione e la dispersione dell'energia avvengono con facilità, liberamente.

Qual è il principio dell'emissione dell'energia nel Taijiquan?

Per raccogliere l'energia nel centro, la "gravità deve scendere" naturalmente verso il basso e, nello stesso tempo, l'energia così prodotta per reazione deve salire come il vapore creato da un liquido che ribolle. Usando questa energia, le anche guidano il corpo, le gambe, le braccia con un unico intento: concentrarsi ed espandersi liberamente.

Il corpo sembra immobile, ma l'intenzione e l'energia non si fermano mai, sia davanti che dietro, sia su che giù, sia a sinistra che a destra. Questi movimenti sono come quelli dell'acqua, come onde e mulinelli; il cambiamento deve avvenire tramite rotazioni, come per la cresta e il ventre dell'onda; anche il centro del mulinello deve cambiare con delle rotazioni; in questo modo si raggiunge la massima leggerezza, vitalità, e morbidezza e la potenza è incomparabile.

Nell'espandere (aprire) e concentrare (chiudere), in modo simile alla respirazione, il *qi* riempie sia l'interno che l'esterno del corpo e, come un pallone che volteggia nell'aria, è mobile, flessibile, elastico.

Nel Taijiquan incrementare e rigenerare il *qi* è cosa semplice: non devono esserci impedimenti nel suo scorrere e lo scopo del Taijiquan sta proprio nel modificare ciò che è "bloccato", rigido. Questo può essere fatto usando la forza di gravità.

Nella pratica del Taijiquan, con la consapevolezza che fa da guida e sfruttando la forza di reazione ascendente dovuta alla gravità terrestre, quando le anche si muovono, anche i quattro arti seguono nel movimento in modo naturale e coordinato.

Nel corpo e al suo esterno, le energie verso il davanti e il dietro, verso la sinistra e la destra, verso l'alto e il basso, verso l'interno e l'esterno, si sostengono e si completano a vicenda, e la forma (ciò che si crea) diventa la realizzazione delle otto direzioni e delle cinque qualità (*ba men wu bu*)³⁸.

Prima bisogna ricercare l'espansione, far sì che tutto il corpo si apra, si sciolga come il ghiaccio si trasforma in acqua, che diventi "liquido"; l'energia deve poi tornare a concentrarsi nel centro, in questo modo si può raggiungere la quintessenza del Taijiquan.

35 Cioè: le vere radici devono tenerci appesi al cielo, non radicati alla terra.

36 Vedi nota 17.

37 Di completo controllo dell'avversario.

38 Vedi nota 18.

Nel confronto, se l'avversario non si muove, io non mi muovo, se egli si muove, io mi sono già mosso prima, perché la mia intenzione lo precede.

Quando la “gravità scende”, rilassando, apprendo (le articolazioni, i pori e le cellule), allora si percepisce la forza di reazione generata dalla Terra; quando il *qi* si espande, si sente nel contempo l'energia che si raccoglie concentrandosi nel centro. Il corpo sembra che non si muova, ma vi è la consapevolezza che non vi è nessuna interruzione dell'intenzione e del movimento (interno).

Nella pratica, prima bisogna usare l'intenzione; infatti con l'intenzione si muove il *qi* e allora il corpo si adegua seguendo senza sforzo; se la zona addominale, quella del *dan tian*, è rilassata, tranquilla, allora si può far penetrare il *qi* nelle parti più profonde del corpo. Una mente rilassata e a proprio agio fa sì che tutto il corpo diventi tranquillo.

È su questi aspetti che bisogna sempre porre l'attenzione.

Per tutto ciò che riguarda il corpo, dentro e fuori, davanti e dietro, a sinistra e a destra, se una parte si muove, allora tutto si muove, se una parte è in quiete, allora tutto è in quiete.

Nel movimento, in avanti e indietro, a sinistra e a destra, verso l'alto e verso il basso, verso l'interno e verso l'esterno, l'energia cresce oscillando liberamente e non vi è luogo dove non possa arrivare. Se internamente la forza vitale aumenta, esternamente il corpo si mette a proprio agio.

Nel Taijiquan i passi devono essere come quelli di un gatto, i movimenti devono essere continui e omogenei, come quando si dipana un filo di seta dal bozzolo.

Nel Taijiquan, quando ci si muove, bisogna far crescere l'energia vitale; la consapevolezza deve focalizzarsi su questo punto. L'intenzione deve inoltre sempre “cambiare e girare”³⁹, non deve soffermarsi sulla forza fisica e tantomeno fermarsi sul corpo; se vi è interruzione, l'energia non può svilupparsi completamente l'azione dell'energia.

In conclusione, è per l'effetto del “cambiare e girare” delle anche, che l'energia è come un mulinello, è come un tornado e la sua potenza è incomparabile.

39 L'intenzione deve cambiare non per mezzo di percorsi rettilinei ma circolari, tenendo un asse di rotazione non fisso ma continuamente variabile, che si adatta immediatamente ad ogni situazione favorendo la risposta più naturale alle mosse dell'avversario. Molto spesso l'asse di rotazione è legato alle anche ma esso può trovarsi in qualsiasi altro posto.