

# Corpo, movimento, ginnastica in Cina ed Occidente: due modelli differenti a confronto

Lucio Sotte\*\*

La civiltà cinese è differente da quella occidentale e numerose sono le espressioni di questa diversità. Nella scrittura il mondo occidentale utilizza l'alfabeto e quello orientale gli ideogrammi, nella musica noi usiamo una scala di sette note che in Cina diventano cinque, a pranzo e cena noi ci serviamo di posate sconosciute in Cina a tal punto che maneggiare un coltello in tavola – come noi comunemente facciamo – è un gesto considerato proprio sconveniente, il cibo è preparato per poterlo afferrare e portare alla bocca con le bacchette o al massimo con un cucchiaino di ceramica. Quando si dipinge la punta dei pennelli afferrati in Occidente sta davanti alle estremità dei polpastrelli di pollice, indice e medio, mentre in Cina sta precisamente sotto il polso, cioè ruotata di 180°. Anche per indicare i numeri con le mani si procede con gesti differenti: noi indichiamo il due con pollice ed indice ed il tre aggiungendo il medio, in Cina per il due si utilizzano mignolo ed anulare cui si aggiunge il medio per il tre. Insomma tra cinesi ed occidentali è difficile capirsi anche gesticolando con le mani.

In due mondi così diversi è ovvio che anche la concezione del corpo, del movimento, della ginnastica non potessero sovrapporsi.

Cerchiamo di affrontarne dunque le differenti concezioni.

La cultura e la medicina occidentali si avvicinano al nostro corpo immerse nella loro visione dualistica dell'uomo che

partendo dalla distinzione tra psiche e soma crea all'inizio una separazione che è successivamente assai difficile colmare. La *res extensa* e la *res cogitans* di Cartesiana memoria sono state il *primum movens* di due percorsi di studio separati che sono stati realizzati contemporaneamente sullo stesso uomo senza che avvenisse tra loro un reciproco dialogo o contatto. Mentre l'anatomista, l'anatomopatologo e l'istologo prima, il biochimico, il radiologo, il genetista poi approfondivano lo studio della struttura del corpo, lo psicanalista interpretava i movimenti della psiche. In Occidente si è lungamente tentato di riunificare soma e psiche, ma nessuna medicina psicosomatica è stata in grado di riannodare le fila di due tessuti nati su trame così differenti e di ricollegare ciò che era stato pensato diviso al suo esordio.

Anche lo studio del movimento soffre di questa distanza tra psiche e soma e si fa fatica ad immaginarlo come un fenomeno integrato anche se rappresenta forse una delle migliori realizzazioni ed esemplificazioni dell'unità che ci caratterizza.

A fronte di questa visione divisa dell'uomo impostasi nei nostri paesi, in Oriente l'uomo è stato da sempre osservato con uno sguardo olistico e immaginato come una condensazione di energia *qi* che mentre, nei suoi aspetti più densi, dà origine allo yin e dunque anche alle strutture materiali del nostro organismo, nei suoi aspetti più eterei, origina lo yang e di conseguenza organizza lo psichismo. Non esiste uno psichismo che non si ancori su una struttura materiale e tale struttura si configura coerentemente con il mentale che la organizza, la muove ed in qualche maniera la dirige: in ultima analisi si tratta di due manifestazioni differenti dello stesso fenomeno.

Il pensiero di un movimento del corpo ed il suo contenuto emotivo ed affettivo, la sua realizzazione attraverso l'articolarsi di segmenti ossei mossi dalla contrazione muscolare che si applica attraverso la resistenza tendinea, il

suo progetto contenuto nell'elaborazione di un messaggio nervoso che è elettrico prima, ionico poi ed infine molecolare fondato su neurotrasmettitori sono elementi differenti di un "unico" fenomeno che non può essere pensato se non in maniera olistica. Anzi l'allontanamento da questa unità è il primo segno della malattia, il manifestarsi di una discontinuità è il primo segnale d'allarme di una disritmia che fa "steccare" il suono di una parte del corpo che non è più in grado di accordarsi con l'armonia del tutto.

In Cina l'esercizio di ginnastica si pone in primo luogo un fondamentale obiettivo: riprodurre e riformulare dei modelli semplici che, mentre permettono al corpo di riacquisire la sua istintiva reattività e di ricomporsi in unità, ne attivano singolarmente ma contestualmente le singole componenti energetiche e psichiche, materiali e meccaniche.

La "corporeità" è espressione yin del "mentale" yang e l'armonia del movimento del corpo rappresenta la manifestazione di un corretto equilibrio psichico.

In Occidente lo iato psiche-soma affida all'emisfero cerebrale sinistro l'organizzazione e la comprensione scientifica del moto ed a quello destro la percezione estetica ed artistica dello stesso fenomeno: il ritmo, il coordinamento e la musicalità espressi nella danza sono manifestazioni artistiche sotto il governo dell'emisfero destro in cui la "bellezza" del gesto sembra disancorarsi dai fenomeni meccanici, elettrici, biochimici che lo producono e sono campo di studio e di applicazione della medicina: la scienza che studia il nostro corpo. La "bellezza" del movimento di una ballerina di danza classica sembra quasi separata dalla "salute" che il movimento stesso esprime, essendo la bellezza un fenomeno puramente estetico e la salute un assunto scientifico che è l'esito del buon risultato di un bilanciamento dei nostri equilibri elettrolitici, osmotici, ionici, chimici e mentali.

Uno dei più significativi insegnamenti avuti dal mio contatto

col mondo cinese è stato invece il recupero della *coscienza* che *l'estetica del bello equivale all'omeostasi dello stato di salute* e che l'acquisizione della salute stessa ed il suo mantenimento corrispondono alla valorizzazione della nostra istintiva tensione al bello.

L'esecuzione di una forma di *Tai Ji Quan* o di un colpo di *Kung Fu* è corretta quando è efficace ed è efficace se appare "bella" essendo la "bellezza della forma" espressione della "perfetta armonia del movimento": il gesto diviene l'esteriorizzazione di buon equilibrio yin-yang.

La pratica corretta di un esercizio di *Qi Gong* corrisponde alla bellezza dei gesti con cui viene praticato che realizza le cosiddette Tre Unioni Interne:

- quella del Cuore-*Xin* e dell'Idea-*Yi*,
- quella dell'Idea-*Yi* e dell'Energia-*Qi*
- ed infine quella dell'Energia-*Qi* e della Forza-*Li*.

Quando si impara un qualsiasi movimento di *Qi Gong* si compie una serie di passaggi:

- il Cuore, che in medicina cinese è principe dello psichismo, crea l'Idea del movimento (prima unione),
- l'Idea del movimento genera l'Energia che lo sostiene (seconda unione),
- l'Energia si traduce in Forza che si concretizza attraverso l'atto finale, il gesto realizzato (terza unione).

Nella fase di apprendimento questi tre passaggi sono successivi e gradualmente ma, col tempo, la pratica e l'esercizio essi tenderanno a identificarsi in un unico fenomeno che riunisce Cuore-Idea-Energia-Forza: il gesto finale sarà dunque espressione perfetta dell'integrazione psicosomatica e, proprio perché tale, dovrà risultare esteticamente bello.

*In qualche maniera la scienza recupera l'arte e la comprende e l'arte si esprime attraverso il linguaggio della scienza.*

Lo iato psiche-soma è l'assioma sul quale costruiamo in Occidente la nostra vicenda umana: così accade che la maggior parte delle forme in cui si esprime il lavoro dell'uomo della società postindustriale della quale siamo parte è basata su un modello "psico-cerebrale" di impegno che sembra aver dimenticato la "somato-corporeità". Il tempo del lavoro della nostra giornata è concentrato in attività sempre più yang e mentali e sempre più disancorate dallo yin e dalla corporeità: nell'ottimizzazione di questo tempo usufruiamo di una serie di attrezzi ed utensili che ci circondano e che riproducono per noi e semplificano i gesti quotidiani dei nostri padri e dei nostri nonni.

Fin dall'inizio della giornata comincia questa "dematerializzazione" dei nostri gesti che diventano sempre più mentali: al mattino, in bagno, il pennello ed il sapone da barba sono stati sostituiti dalla bomboletta di schiuma già pronta o dal rasoio elettrico, lo spazzolino manuale da quello a pile, a colazione non spremiamo più nulla ma frulliamo o centrifughiamo poi, invece di camminare entriamo nelle nostre "scatole a motore" che ci conducono all'entrata di un autobus o di una metropolitana. Scesi infine dall'ultimo sedile che abbiamo occupato entriamo in un ascensore che sale le scale risparmiano la fatica delle nostre gambe e raggiungiamo il nostro posto di lavoro dove ci accomodiamo su una poltrona anatomica costruita per accogliere, adattandosi perfettamente alle sue forme, un corpo "stanco di nulla". Così continua fino a sera tra telefonate, videate, tastiere, volantini, pulsanti e pedali. Quando finalmente ritorniamo a casa disfatti mentalmente siamo costretti ad impiegare il poco tempo libero che ci resta per usare finalmente il corpo rimasto inutilizzato per tutto il giorno; allora ci vestiamo da "zombi" (provate ad immaginare che cosa direbbero i nostri antenati del nostro abbigliamento tekno e sportivo) e sudando

come scaricatori di porto del secolo scorso consumano quel che ci resta delle nostre energie nella palestra vicino casa in cui con gesti e movimenti spesso ripetitivi organizzati da ulteriori utensili delle fogge e delle forme più strane (gli attrezzi e le macchine da palestra) consumiamo finalmente le calorie accumulate col pasto trangugiato di fretta nell'intervallo della "colazione di lavoro". I più fortunati – ma sono una esigua schiera – riescono a fare dello sport vero: una partita a tennis o a calcetto, qualche chilometro di footing e di ginnastica all'aria aperta. Si asfaltano i polmoni di smog e sfidano la sorte come eroi omerici per qualche attimo di libertà. Rarissimi i cultori della passeggiata, della marcia o della bici che alle insidie dell'inquinamento dell'aria aggiungono quelle del traffico. Torniamo stanchissimi e stremati a casa per la cena in cui mettiamo a frutto quel poco o tanto di appetito che ci rimane per fare il pieno di pane quotidiano, si tratta di quel tipo di benzina un tempo verde che dovrebbe bilanciare le calorie così faticosamente consumate sudando. Non parliamo poi del fine settimana, una sorta di marcialonga o maratona che ci conduce dal venerdì sera al lunedì per permetterci di superare lo stress accumulato nei giorni di lavoro e impiegare edonisticamente tutto il tempo risparmiato durante la settimana con il rasoio, il frullatore, l'ascensore, il pulman, la metropolitana etc. Con un coraggio degno di ben altre gesta apriamo lo sportello della nostra vettura e ci mettiamo alla plancia di comando della nostra astronave che ci condurrà nell'opificio dove consumare fisicamente il tempo del nostro week end. Dopo ore di fila, di smog, di stress raggiungiamo la meta della nostra vacanza dove poter finalmente dare sfogo alle frustrazioni represses nei giorni di lavoro e "timbriamo il cartellino" per l'ingresso nello stabilimento scelto per il nostro rilassamento: arrampicarsi in montagna, nuotare al mare o in piscina, pedalare in bicicletta o sciare sulle piste da sci si tramutano spesso da un momento di svago in un nuovo test da sforzo da superare ad ogni costo per poter raccontare al lunedì le gesta sportive

vissute nel faticoso weekend e riprendere volentieri il tran-tran settimanale.

È stata per me una strabiliante sorpresa lo scoprire di poter praticare tutti gli esercizi di *Qi Gong* nella sala di casa e gran parte degli esercizi di *Tai Ji Quan* o nella stessa sala – riducendo il numero dei passi – o, al massimo, nel cortile sotto casa, senza essere costretto a rischiare la vita nel traffico, ad intossicare i polmoni o a passare le ore migliori del fine settimana in code interminabili in autostrada.

Un altro dato va sottolineato ed è relativo al fenomeno dell'agonismo.

Lo sport occidentale nasce, fin dai tempi dei primi giochi di Olimpia in compagnia dell'agonismo: si tira il giavellotto più lontano dell'avversario e lo si batte nella lotta greco-romana, si corre più veloce nei cento, duecento o quattrocento metri e si supera un'asticella posta sempre più in alto. Il confronto con un "nemico" estremo da battere sembra la categoria sine qua non della pratica sportiva. Se ciò accade per gli sport praticati singolarmente è ancora più vero per quelli di squadra come il calcio, il baseball o il basket. L'agonismo dei contendenti ha generato il tifo degli spettatori che ormai è diventato una categoria sociale che nel bene e nel male dà colore agli stadi ed alle discussioni del lunedì. La civiltà occidentale si accompagna con la pratica agonistica degli sport che ormai sono stati trasformati da esercizio fisico accompagnato da un sano agonismo in un fenomeno sociale prima e politico poi che caratterizza, accompagnato anche dalle violenze degli stadi, il nostro tempo libero.

Anche in questo campo le ginnastiche cinesi mostrano un volto differente che pone qualche domanda a noi occidentali. Se è vero che in parte alcune di esse possono rientrare tra le arti marziali (ad esempio il *Kung Fu*) e tra le tecniche di difesa personale e dunque si accompagnano a gare ed agonismo, altre

come, in particolare *Qi Gong* ed il *Tai Ji*, non solo non sono nate in ambito agonistico ma non si sono mai, nella loro lunga evoluzione, accostate all'idea del confronto con l'avversario se non nell'ottica del miglioramento delle "proprie" prestazioni. Meglio ancora potremmo dire che combattono con un unico avversario: noi stessi ed i nostri squilibri energetici. L'agonismo di un esercizio di *Qi Gong* consiste nel superare le nostre debolezze, armonizzare le nostre disarmonie e sintonizzare la coerenza delle nostre manifestazioni mentali e corporee nell'unità del corpo.

Un'ultima puntualizzazione è doverosa e riguarda il rapporto tra corpo, movimento e sistema dei meridiani o canali energetici.

La medicina cinese ha elaborato il concetto che l'organismo sia organizzato attraverso la rete dei meridiani che sono dei canali o vasi che permettono la circolazione delle varie forme di energia che sono alla base della vita di ogni uomo. I meridiani uniscono gli arti al tronco, il davanti al dietro, la destra e la sinistra, l'alto ed il basso, gli organi e visceri interni con le strutture ossee, muscolari, connettivali e cutanee esterne. Il corpo è immaginato in Cina come un network di meridiani che si sovrappongono con la loro circolazione energetica ai tronchi vascolo-nervosi descritti dall'anatomia occidentale. Ma c'è qualcosa di più da capire: i canali o meridiani sono contemporaneamente il progetto virtuale secondo il quale si sviluppa il nostro organismo dall'uovo fecondato durante il periodo embrionale e fetale e la realizzazione matura di questo progetto che permette e favorisce la vita dell'uomo adulto, ma sono anche un sistema di interconnessione tra il microcosmo dell'uomo ed il macrocosmo della biosfera nella quale accade la nostra esistenza.

In cinese canale o meridiano si dice *Jing*: l'ideogramma che corrisponde a questo termine è formato da due radicali: quello destro indica il gesto ed il lavoro della geomanzia (i fiumi



sotterranei ed il lavoro che ne permette la scoperta), quello sinistro indica un tessuto, una trama (attraverso l'ideogramma che significa seta). Nel suo insieme il termine *Jing* significa che esiste una trama che ci collega e che può essere esaminata e scoperta. Il fatto più curioso è che questo termine è utilizzato in Cina sia per denominare i canali-meridiani che per identificare i Libri Classici della sua antica tradizione taoista e confuciana che parlano della trama che collega ognuno di noi al Cielo-Terra ed al fine ultimo della nostra esistenza.

Attraverso il movimento – che attiva, dinamizza, accelera o rallenta la circolazione dei nostri *Jing* – è permesso all'uomo di recuperare fisicamente quella sintonia con il Cielo e con la Terra che permette ad ognuno di noi di fare quel silenzio interno che ci armonizza con il cosmo: sarà poi un compito individuale e personale lo sfruttare questo silenzio per affrontare il "Mistero" della vita e ricercare la Verità.