

L'“arte come cura in Cina”: calligrafia, pittura, musica, danza alla ricerca della salute*

Lucio Sotte**

I principi dell'arte cinese

In Cina ogni forma di arte ha lo scopo di determinare una lettura della realtà che si collega al suo principio ispiratore, al filo invisibile che sottende ogni elemento, aspetto, particolare della vita del mondo e del cosmo che è l'oggetto del fenomeno artistico.

La pratica artistica si fonda dunque su un lungo tirocinio nel corso del quale l'artista assimila tutte le sfumature, le forme e le figure offerte dalla natura. Quando giunge il momento di realizzare l'opera d'arte – questo è particolarmente vero per la calligrafia, la pittura, la musica, la poesia, la danza – l'esecuzione avviene in modo istantaneo e ritmico come se l'artista non potesse interrompere il soffio vitale che anima l'universo e che lui trasferisce nell'opera attraverso la sua percezione ed interpretazione. In questo risiede la sua condizione di libertà vera alla quale l'artista si abbandona, si tratta di una libertà che concede qualsiasi forma di espressione ma sempre in vista di una realizzazione totale. Attraverso la realizzazione si porta a compimento il proprio desiderio di descrivere o meglio raggiungere attraverso l'opera visibile realizzata l'invisibile, l'invisibile nesso che sottende il reale. Anche chi fruisce dell'arte è coinvolto in questo processo e osservare un dipinto è partecipare al movimento segreto in cui l'artista, spinto dallo spirito, esprime il

proprio mondo interiore e collabora per certi versi al senso stesso della creazione.

È per questo motivo che l'arte cinese pur non avendo soggetti religiosi si rivela essa stessa colma di spiritualità, anzi si rivela propriamente spiritualità.

Il suo scopo ultimo non è la volontà di creare oggetti belli, oppure paesaggi gradevoli o poesie gradite. Deve invece creare uno spazio animato dal soffio vitale che si concretizza nell'oggetto, nel pensiero, nella melodia realizzati dall'artista, tale soffio riconduce al filo invisibile che regge il cosmo.

L'integrazione degli opposti

Al centro dell'arte i principi della cultura cinese appena trattati trovano sempre espressione. Il Cielo e la Terra, il Vuoto ed il Pieno, lo *Yin* e lo *Yang* sono gli opposti che reggono il gesto artistico ed appartengono alla cosmologia ed alla cosmogonia il *Qi* ed il *Li*, il Cuore e lo spirito-*Shen* sono gli opposti che ci ricordano l'uomo che, nell'atto di dipingere, come in qualsiasi altro gesto, intrattiene relazioni sottili con tutto il complesso dell'universo creato.

La pittura

Il pittore, così come il calligrafo o il poeta, cerca di interiorizzare gli aspetti infinitamente vari del creato e di scoprire il *Qi* che li anima per infoderlo nell'opera d'arte che sarà in grado di creare.

«*Prima di dipingere un bambù lascialo germogliare in te stesso*» afferma Su Tung-po.

Fu Pao Shi XX Secolo – Cascade ad ovest di Chunching

Il pennello trae dall'inchiostro il primo tratto come simbolo del soffio primordiale ed i tratti successivi sono le emanazioni del soffio vitale. Il Cielo e la Terra, la Montagna e l'Acqua sono le emanazioni dello Yang e dello Yin ed infine l'uomo, in seno al paesaggio (o anche assente dal paesaggio in quanto presente in spirito) come terza entità che permette alle cose create di giungere a compimento.

Wang Yu dice *«Che i monti ed i fiumi scaturiscano dall'infinito del cuore»*.

Zhang Yan Yuan afferma: *«Lo spirito viene prima del pennello e permane anche quando il dipinto è ultimato. La completezza è il Qi dello spirito»*.

Gu Kai Zhi scrive: *«Quando dipingi la Montagna devi dimenticare la sua forma e concentrarti ad esprimere il Qi del suo spirito. Il Qi puro porta in basso la Montagna. Questo è il metodo di dipingere le Montagne»*.

Zhang Geng scrive:

«C'è una bellezza del Qi, trasmessa attraverso l'inchiostro, trasmessa attraverso il pennello, trasmessa attraverso l'azione senza intenzione. Il livello più alto è l'azione senza intenzione. Poi c'è l'azione intenzionale. Poi il pennello, solo alla fine ciò che è trasmesso attraverso il tratto d'inchiostro.

Che significa trasmettere attraverso l'inchiostro? Significa che il dipinto è realizzato utilizzando l'inchiostro come un alone che si spande.

Che significa trasmettere attraverso il pennello? Significa utilizzare un pennello asciutto per realizzare i tratti di inchiostro in modo che la luce si sprigioni.

Che significa azione con intenzione? Significa che l'artista utilizza il movimento dell'inchiostro in modo che corrisponda alla sua intenzione: denso o leggero, spesso o sottile, asciutto o umido, in modo che il gesto sia perfetto.

Che significa azione senza intenzione? Significa che l'artista fissa la sua attenzione e concentrazione ed immediatamente la visione scorre e si manifesta attraverso il fine movimento del polso. L'intenzione originale era di un tipo ed improvvisamente si realizza diversamente...origina dal movimento spirale del pivot del Cielo».

Jiag Hao 800 d.C. afferma:

*«Primo il Qi,
secondo la bellezza,
terzo la mente,
quarto la visione,
quinto la linea,
sesto l'inchiostro.»*

Si racconta questo episodio del pittore Wu Da Zi:

«Una volta il generale Pei Min diede oro ed una seta a Wu Dao Zi perché gli dipingesse un ritratto. Egli non accettò i doni del generale ma chiese a Pei Min di esercitarsi con la spada davanti a lui per osservare la sua destrezza. Alla fine Wu Da Zi afferrò il pennello e realizzò il ritratto in un baleno come se una forza invisibile si fosse sprigionata dal di dentro per realizzare il gesto».

Il Vuoto è ontologicamente determinante nella pittura cinese.

Mai presenza inerte, esso anima l'insieme. Il Vuoto è il presupposto del soffio, ne rende possibile e garantisce la presenza e lo sviluppo.

Il Vuoto è anche trasformazione e integrazione dei soggetti dipinti.

Il Vuoto tra la montagna e l'acqua è la nuvola che trasforma l'afflato delle cime nello scorrere della corrente e nei gorghi delle onde.

L'arte di accostarsi al dipinto consiste nell'apprezzare l'impalpabile presenza del Vuoto che, attraverso il *meno*, rende accessibile il *più*.

Il Vuoto infine è la totalità che unisce ogni particolare, anche quello più separato, in unità.

I tratti, spesso assai discreti, privilegiano l'evocazione che sostituisce la descrizione esauriente.

Il Vuoto non spaventa l'artista cinese perché egli sa che è percorso da forze che, seppur ineffabili, sono pur sempre reali: questo è particolarmente vero nel dipinto paesaggistico di Montagna-Acqua che domina su tutti gli altri generi. Si tratta di un simbolismo che mette in gioco l'uomo come terzo elemento e compimento della coppia.

La ginnastica e la danza

«La cultura occidentale si avvicina al nostro corpo immersa nella sua visione dualistica dell'uomo che partendo dalla distinzione tra psiche e soma crea all'inizio una separazione che è successivamente 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 e 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 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 esso rappresenta forse una delle migliori realizzazioni ed esemplificazioni dell'unità che ci caratterizza.

Hui Zung XII Sec. Uccelli su un ramo di pruno

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 *Qi* che mentre da una parte, nei suoi aspetti più densi, dà origine allo Yin e dunque anche alle strutture materiali del nostro organismo, dall'altra, 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 dal fenomeno della contrazione muscolare che si esercita 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 in Cina tutti 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 anche l'esercizio di danza o di ginnastica si pone in primo luogo un fondamentale obiettivo: riprodurre e riformulare dei modelli che, mentre permettono al corpo di riacquisire la sua istintiva reattività e di ricomporsi in una 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 la comprensione dell'organizzazione cosciente meccanica e scientifica del moto ed a quello destro la capacità di percezione estetica ed artistica dello stesso fenomeno: il ritmo, il coordinamento e la musicalità espressi nella danza sono manifestazioni artistiche organizzate dall'emisfero destro in cui la "bellezza" del gesto sembra essere disancorata dai fenomeni meccanici, elettrici, biochimici che lo producono che invece 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 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 eseguito 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 si verifica una serie di passaggi: il Cuore, principe dello psichismo, crea l'Idea del movimento (prima unione), l'Idea del movimento genera il *Qi* che lo sostiene (seconda unione), il *Qi* 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-*Qi*-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.*»

La scrittura e la poesia

LinYu Tang afferma:

«La posizione della calligrafia cinese nella storia dell'arte mondiale è veramente unica. A motivo dell'uso del pennello che è più morbido e sensibile di una penna, la calligrafia è stata elevata a livello di un'arte alla pari della pittura. I cinesi

sono consci e considerano pittura e calligrafia due arti sorelle che vengono animate dallo stesso soffio. La calligrafia sta alla pittura come la matematica sta all'astronomia ed all'ingegneria».

La scrittura cinese è molto di più che l'uso di simboli arbitrari. Si fonda su rappresentazioni vivide dei movimenti della natura che si contestualizzano in una vera poesia. Tuttavia la lingua cinese sarebbe assai scarsa e la poesia cinese un'arte assai modesta se esse non rappresentassero ciò che è invisibile.

La poesia migliore non affronta le immagini naturali ma pensieri nascosti, suggestioni spirituali e relazioni oscure. La parte più grande della verità naturale è nascosta in processi troppo minuscoli da essere osservati e descritti e contemporaneamente troppo grandi in vibrazioni, affinità, coesioni. La scrittura cinese include tutto ciò.

Ci si potrebbe chiedere, come hanno fatto i cinesi a costruire questa grande modalità di comprensione intellettuale partendo da una scrittura pittorica. Alla mente occidentale che crede spesso che la verità consista solo di categorie logiche e che condanna l'immaginazione, la percezione diretta questo sembra impossibile. La lingua cinese con le sue categorie descrittive ha collegato il visibile e l'invisibile con lo stesso processo di tutti gli altri antichi popoli. Questo processo si fonda sulla metafora, l'uso di immagini materiali per suggerire quelle immateriali.

In questo la scrittura cinese mostra il suo vantaggio. La sua etimologia è costantemente apprezzabile, essa contiene gli impulsi ed i processi creativi sempre visibili ed in opera. Dopo migliaia di anni le linee del vantaggio metaforico sono ancora al lavoro e spesso ancora contenute nei significati. In questa maniera ogni parola invece che impoverirsi progressivamente diviene sempre più ricca di secolo in secolo in una nube di significati filosofici e storici, poetici e

biografici. Al centro di tutto ciò il simbolo grafico.

La memoria lo può conservare ed utilizzare.

Desidero concludere questa conferenza con una poesia scritta 1300 anni or sono da Chen Zhu-ang nel VII secolo d.C. condensa in quattro versi il senso dell'arte cinese:

«Davanti non vedo l'uomo che è passato.

Non vedo, dietro, l'uomo che deve passare.

Pensando al cielo-terra infinito,

solo ed amaro, mi sciolgo in lacrime.»

Bada Sharen XVII Sec. Storni, vecchio albero e roccia I principi dell'arte cinese

In Cina ogni forma di arte ha lo scopo di determinare una lettura della realtà che si collega al suo principio ispiratore, al filo invisibile che sottende ogni elemento, aspetto, particolare della vita del mondo e del cosmo che è l'oggetto del fenomeno artistico.

La pratica artistica si fonda dunque su un lungo tirocinio nel corso del quale l'artista assimila tutte le sfumature, le forme e le figure offerte dalla natura. Quando giunge il momento di realizzare l'opera d'arte – questo è particolarmente vero per la calligrafia, la pittura, la musica, la poesia, la danza – l'esecuzione avviene in modo istantaneo e ritmico come se l'artista non potesse interrompere il soffio vitale che anima l'universo e che lui trasferisce nell'opera attraverso la sua percezione ed interpretazione. In questo risiede la sua condizione di libertà vera alla quale l'artista si abbandona, si tratta di una libertà che concede qualsiasi forma di espressione ma sempre in vista di una realizzazione totale. Attraverso la

realizzazione si porta a compimento il proprio desiderio di descrivere o meglio raggiungere attraverso l'opera visibile realizzata l'invisibile, l'invisibile nesso che sottende il reale. Anche chi fruisce dell'arte è coinvolto in questo processo e osservare un dipinto è partecipare al movimento segreto in cui l'artista, spinto dallo spirito, esprime il proprio mondo interiore e collabora per certi versi al senso stesso della creazione.

È per questo motivo che l'arte cinese pur non avendo soggetti religiosi si rivela essa stessa colma di spiritualità, anzi si rivela propriamente spiritualità.

Il suo scopo ultimo non è la volontà di creare oggetti belli, oppure paesaggi gradevoli o poesie gradite. Deve invece creare uno spazio animato dal soffio vitale che si concretizza nell'oggetto, nel pensiero, nella melodia realizzati dall'artista, tale soffio riconduce al filo invisibile che regge il cosmo.

L'integrazione degli opposti

Al centro dell'arte i principi della cultura cinese appena trattati trovano sempre espressione. Il Cielo e la Terra, il Vuoto ed il Pieno, lo *Yin* e lo *Yang* sono gli opposti che reggono il gesto artistico ed appartengono alla cosmologia ed alla cosmogonia il *Qi* ed il *Li*, il Cuore e lo spirito-*Shen* sono gli opposti che ci ricordano l'uomo che, nell'atto di dipingere, come in qualsiasi altro gesto, intrattiene relazioni sottili con tutto il complesso dell'universo creato.

La pittura

Il pittore, così come il calligrafo o il poeta, cerca di interiorizzare gli aspetti infinitamente vari del creato e di

scoprire il *Qi* che li anima per infoderlo nell'opera d'arte che sarà in grado di creare.

«Prima di dipingere un bambù lascialo germogliare in te stesso» afferma Su Tung-po.

Fu Pao Shi XX Secolo – Cascade ad ovest di Chunching

Il pennello trae dall'inchiostro il primo tratto come simbolo del soffio primordiale ed i tratti successivi sono le emanazioni del soffio vitale. Il Cielo e la Terra, la Montagna e l'Acqua sono le emanazioni dello Yang e dello Yin ed infine l'uomo, in seno al paesaggio (o anche assente dal paesaggio in quanto presente in spirito) come terza entità che permette alle cose create di giungere a compimento.

Wang Yu dice *«Che i monti ed i fiumi scaturiscano dall'infinito del cuore»*.

Zhang Yan Yuan afferma: *«Lo spirito viene prima del pennello e permane anche quando il dipinto è ultimato. La completezza è il Qi dello spirito»*.

Gu Kai Zhi scrive: *«Quando dipingi la Montagna devi dimenticare la sua forma e concentrarti ad esprimere il Qi del suo spirito. Il Qi puro porta in basso la Montagna. Questo è il metodo di dipingere le Montagne»*.

Zhang Geng scrive:

«C'è una bellezza del Qi, trasmessa attraverso l'inchiostro, trasmessa attraverso il pennello, trasmessa attraverso l'azione senza intenzione. Il livello più alto è l'azione senza intenzione. Poi c'è l'azione intenzionale. Poi il pennello, solo alla fine ciò che è trasmesso attraverso il tratto d'inchiostro.

Che significa trasmettere attraverso l'inchiostro? Significa che il dipinto è realizzato utilizzando l'inchiostro come un alone che si spande.

Che significa trasmettere attraverso il pennello? Significa utilizzare un pennello asciutto per realizzare i tratti di inchiostro in modo che la luce si sprigioni.

Che significa azione con intenzione? Significa che l'artista utilizza il movimento dell'inchiostro in modo che corrisponda alla sua intenzione: denso o leggero, spesso o sottile, asciutto o umido, in modo che il gesto sia perfetto.

Che significa azione senza intenzione? Significa che l'artista fissa la sua attenzione e concentrazione ed immediatamente la visione scorre e si manifesta attraverso il fine movimento del polso. L'intenzione originale era di un tipo ed improvvisamente si realizza diversamente...origina dal movimento spirale del pivot del Cielo».

Jiag Hao 800 d.C. afferma:

«Primo il Qi,

secondo la bellezza,

terzo la mente,

quarto la visione,

quinto la linea,

sesto l'inchiostro.»

Si racconta questo episodio del pittore Wu Da Zi:

«Una volta il generale Pei Min diede oro ed una seta a Wu Dao Zi perché gli dipingesse un ritratto. Egli non accettò i doni del generale ma chiese a Pei Min di esercitarsi con la spada davanti a lui per osservare la sua destrezza. Alla fine Wu Da Zi afferrò il pennello e realizzò il ritratto in un baleno

come se una forza invisibile si fosse sprigionata dal di dentro per realizzare il gesto».

Il Vuoto è ontologicamente determinante nella pittura cinese.

Mai presenza inerte, esso anima l'insieme. Il Vuoto è il presupposto del soffio, ne rende possibile e garantisce la presenza e lo sviluppo.

Il Vuoto è anche trasformazione e integrazione dei soggetti dipinti.

Il Vuoto tra la montagna e l'acqua è la nuvola che trasforma l'afflato delle cime nello scorrere della corrente e nei gorgi delle onde.

L'arte di accostarsi al dipinto consiste nell'apprezzare l'impalpabile presenza del Vuoto che, attraverso il *meno*, rende accessibile il *più*.

Il Vuoto infine è la totalità che unisce ogni particolare, anche quello più separato, in unità.

I tratti, spesso assai discreti, privilegiano l'evocazione che sostituisce la descrizione esauriente.

Il Vuoto non spaventa l'artista cinese perché egli sa che è percorso da forze che, seppur ineffabili, sono pur sempre reali: questo è particolarmente vero nel dipinto paesaggistico di Montagna-Acqua che domina su tutti gli altri generi. Si tratta di un simbolismo che mette in gioco l'uomo come terzo elemento e compimento della coppia.

La ginnastica e la danza

«La cultura occidentale si avvicina al nostro corpo immersa nella sua visione dualistica dell'uomo che partendo dalla distinzione tra psiche e soma crea all'inizio una separazione

che è successivamente 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 e 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 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 esso rappresenta forse una delle migliori realizzazioni ed esemplificazioni dell'unità che ci caratterizza.

Hui Zung XII Sec. Uccelli su un ramo di pruno

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 *Qi* che mentre da una parte, nei suoi aspetti più densi, dà origine allo Yin e dunque anche alle strutture materiali del nostro organismo, dall'altra, 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 dal fenomeno della contrazione muscolare che si esercita 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 in Cina tutti 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 anche l'esercizio di danza o di ginnastica si pone in primo luogo un fondamentale obiettivo: riprodurre e riformulare dei modelli che, mentre permettono al corpo di riacquisire la sua istintiva reattività e di ricomporsi in una 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 la comprensione dell'organizzazione cosciente meccanica e scientifica del moto ed a quello destro la capacità di percezione estetica ed artistica dello stesso fenomeno: il ritmo, il coordinamento e la musicalità espressi nella danza sono manifestazioni artistiche organizzate dall'emisfero destro in cui la "bellezza" del gesto sembra essere disancorata dai fenomeni meccanici, elettrici, biochimici che lo producono che invece 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 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 eseguito 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 si verifica una serie di passaggi: il Cuore, principe dello psichismo, crea l'Idea del movimento (prima unione), l'Idea del movimento genera il *Qi* che lo sostiene (seconda unione), il *Qi* 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-*Qi*-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.*»

La scrittura e la poesia

LinYu Tang afferma:

«La posizione della calligrafia cinese nella storia dell'arte mondiale è veramente unica. A motivo dell'uso del pennello che è più mordido e sensibile di una penna, la calligrafia è stata elevata a livello di un'arte alla pari della pittura. I cinesi sono consci e considerano pittura e calligrafia due arti sorelle che vengono animate dallo stesso soffio. La calligrafia sta alla pittura come la matematica sta all'astronomia ed all'ingegneria».

La scrittura cinese è molto di più che l'uso di simboli arbitrari. Si fonda su rappresentazioni vivide dei movimenti della natura che si contestualizzano in una vera poesia. Tuttavia la lingua cinese sarebbe assai scarsa e la poesia cinese un'arte assai modesta se esse non rappresentassero ciò che è invisibile.

La poesia migliore non affronta le immagini naturali ma pensieri nascosti, suggestioni spirituali e relazioni oscure. La parte più grande della verità naturale è nascosta in processi troppo minuscoli da essere osservati e descritti e contemporaneamente troppo grandi in vibrazioni, affinità, coesioni. La scrittura cinese include tutto ciò.

Ci si potrebbe chiedere, come hanno fatto i cinesi a costruire questa grande modalità di comprensione intellettuale partendo da una scrittura pittorica. Alla mente occidentale che crede spesso che la verità consista solo di categorie logiche e che condanna l'immaginazione, la percezione diretta questo sembra impossibile. La lingua cinese con le sue categorie descrittive ha collegato il visibile e l'invisibile con lo stesso processo di tutti gli altri antichi popoli. Questo processo si fonda sulla metafora, l'uso di immagini materiali per suggerire quelle immateriali.

In questo la scrittura cinese mostra il suo vantaggio. La sua

etimologia è costantemente apprezzabile, essa contiene gli impulsi ed i processi creativi sempre visibili ed in opera. Dopo migliaia di anni le linee del vantaggio metaforico sono ancora al lavoro e spesso ancora contenute nei significati. In questa maniera ogni parola invece che impoverirsi progressivamente diviene sempre più ricca di secolo in secolo in una nube di significati filosofici e storici, poetici e biografici. Al centro di tutto ciò il simbolo grafico.

La memoria lo può conservare ed utilizzare.

Desidero concludere questa conferenza con una poesia scritta 1300 anni or sono da Chen Zhu-ang nel VII secolo d.C. condensa in quattro versi il senso dell'arte cinese:

«Davanti non vedo l'uomo che è passato.

Non vedo, dietro, l'uomo che deve passare.

Pensando al cielo-terra infinito,

solo ed amaro, mi sciolgo in lacrime.»

Bada Sharen XVII Sec. Storni, vecchio albero e roccia