

L'antica arte del Tai Chi Chuan; un attuale stile di vita.

Il fisico Fritjof Capra espone, nel suo lavoro "Il tao della fisica" come i metodi adottati dalle tradizioni antiche, in particolare dal Taoismo, dall'Induismo e dal Buddismo, sono perfettamente rispondenti alle ultime scoperte della fisica moderna.

Queste nuove frontiere son già patrimonio delle comunità scientifiche e determineranno, nel giro di qualche tempo, un modello di pensiero totalmente diverso da quello attuale. E' necessario un tempo "fisiologico", spero il più breve possibile, affinché questa nuova consapevolezza si diffonda a tutte le altre discipline scientifiche.

I nuovi paradigmi nel campo della salute, sono sempre più rivolti allo studio delle relazioni e delle connessioni fra i sistemi biologici, fino ad ora considerati separatamente; prova ne è la grossa mancanza di comunicazione fra i vari comparti, sia facenti parte dello stesso settore culturale che, a maggior ragione, di settori diversi.

La psico-neuro-endocrino-immunologia è una nuova branca della medicina nata appunto, in conseguenza di questo emergente nuovo modo di intendere. Essa studia le relazioni fra mente, sistema nervoso, e sistema immunitario attraverso la corrente ormonale e dei neurotrasmettitori. Si è visto come la mente possa materializzare un sintomo fisico attraverso un pensiero che scatena un flusso d'informazioni e, si è anche visto come la mente sia in grado di riparare il sintomo stesso mediante la comprensione del messaggio correlato ed il conseguente mutamento di pensiero.

Corpo e mente funzionano su due livelli diversificati ma sono tra loro inscindibili perché componenti dell'unità. Semplificando si può dire che la mente riguarda più l'aspetto qualitativo, immateriale, legato al pensiero, alle sensazioni, all'area emozionale e, proprio grazie alla sua immaterialità, è dotata d'altissima velocità, propria delle cellule che la costituiscono. I limiti spazio-temporali diventano esigui; il pensiero ricopre spazi illimitati in tempi infinitamente brevi senza apprezzabili spostamenti di materia in accordo con i concetti di forma d'onda e di probabilità, divenuti attuali grazie alla teoria della relatività in base alla quale ad una particella atomica si può attribuire o la velocità o la massa in un determinato istante ma non entrambe le caratteristiche. La mente si può dire che rappresenti l'aspetto della velocità. (Consiglierei, per chi fosse interessato a quest'argomento, la lettura del sopraccitato "Il tao della Fisica" ed. Adelfi).

Il corpo invece rappresenta l'aspetto della massa, l'aspetto quantitativo. In esso vi sono reazioni biochimiche quindi vi è trasformazione di materia in termini individuabili, valutabili e quantificabili; questo è il campo maggiormente indagato, fin'ora, dalla ricerca scientifica ed entro il quale sono stati compiuti enormi progressi.

Dall'indagine dei processi mentali in relazione a quelli fisici si potrà capire perché avvengono determinate reazioni chimiche, soprattutto per quelle patologie, e sono molte, ad eziologia "sconosciuta"...! Qual è l'input scatenante? Perché un processo degenerativo piuttosto di un altro? Si arriverà a capire come realizzare un tipo d'intervento rivolto a tutti i livelli dell'essere ed orientato verso la stimolazione della capacità d'autoguarigione che gli è propria.

Questa breve introduzione vuol delineare il contesto in cui inserire la Medicina Tradizionale Cinese ed in particolare il Tai Chi Chuan (TCC) che essendo un metodo in uso nella Tradizione Taoista, è candidato, per così dire, ad essere una moderna e quanto mai attuale tecnica per la salute sia in termini di prevenzione che di cura e riabilitazione.

Non intendo dire che Tcc, yoga e meditazioni debbano sostituirsi agli straordinari progressi della chirurgia o all'efficacia di taluni farmaci, tuttavia credo sia giunto il momento di iniziare a prendere in seria considerazione quello che in millenni di esperienza riferiscono le antiche civiltà e che, se fino a qualche tempo fa potevano essere definiti empirici, oggi godono dell'avallo dei settori di ricerca attualmente più avanzati. In questo contesto, antico ed allo stesso tempo attuale le parole chiave possono essere: connessione fra le parti, comunicazione, energia, riequilibrio, consapevolezza, comprensione del sintomo.

Il TCC, così come altre tecniche di provenienza analoga, fonda il suo vastissimo campo di applicazione teorico, ma soprattutto pratico sul termine **energia (chi)**.

"L'energia non è descrivibile" dicono gli antichi testi tradizionali, è un livello dell'essere che va sperimentato; l'energia è quel quid che può essere conosciuto, accresciuto, diretto dentro e fuori dal corpo, una sorta di "farmaco" universale in cui è racchiusa l'enorme potenzialità evolutiva e conoscitiva dell'essere umano.

Rapportata alla nostra cultura l'energia può definirsi come "il tutto che connette", un flusso di informazioni in continuo mutamento determinato dall'unità mente-corpo e dall'interazione con l'ambiente circostante. Si compone di sincronia, ritmo, alternanza, intenzionalità, espansione-contrazione, ascolto, osservanza delle leggi naturali come la forza di gravità, la respirazione corretta, i ritmi fisiologici, l'equilibrio.

Connessione fra le parti significa anche rapportare un evento sui molteplici livelli di manifestazione. Per esempio: muoversi con equilibrio sfruttando vantaggiosamente la forza di gravità, a questo livello è un fatto puramente meccanico che riguarda la distribuzione della massa corporea nello spazio ma, rapportato su scala più ampia rappresenta l'equilibrio in senso generale, il modo con il quale si affrontano gli avvenimenti quotidiani, la capacità di mantenere l'equilibrio, appunto.

Connessione fra le parti è dunque saper osservare, saper interpretare quello che una postura, un atteggiamento, un sintomo e, più in generale, qualsiasi evento apparentemente isolato, stanno ad indicare su altri livelli di esperienza.

In questo modo aumentano moltissimo le possibilità di intervento poiché il campo di applicazione si estende a tutti gli aspetti della vita.

Il TCC insegna proprio questo; utilizzando un allenamento che coinvolge mente e corpo, porta l'attenzione verso aspetti generalmente non indagati, dischiudendo la consapevolezza al sé ed al rapportarsi, che riguarda tutti gli ambiti della quotidianità.

Il TCC si pratica anche aspettando l'autobus, mangiando, facendo una passeggiata o indagando un sintomo. In questo consiste la sua utilità, è rivolta alla qualità della vita.

Ora che i progressi della scienza quantitativa hanno allungato la durata della vita ci si può maggiormente rivolgere alla qualità e, credo che i due aspetti non possano essere disgiunti.

Il TCC nato nel misterioso oriente dei monasteri, ove erano studiati i fenomeni naturali, con il suo linguaggio altamente simbolico ma nello stesso tempo molto pratico e malleabile, proveniente dalla profonda comprensione della legge della polarità, del giorno e della notte, del maschile e del femminile, conduce gradualmente chi lo pratica a scoprire diversi modi di concepire, di affrontare e quindi di risolvere i problemi, di qualsiasi natura essi siano.

Francesco.

Francesco Musitelli: e-mail/Francesco.musitelli@virgilio.it