

Chen Xiaowang World Taijiquan Association-Italia. Il Campo del Cinabro



**Abilitazione all'insegnamento di
Secondo livello di Taijiquan**

TESI

Yijing e Taijiquan
Facile e imprevedibile

Candidato
Riccardo Micalizio

dicembre 2022

INDICE

Introduzione	02
1. Cosa è l'Yijing?	07
2. Le origini filosofiche: dalla leggenda alla storia	09
- Dal Taiji agli 8 trigrammi	
- Il Dao	
- La Piromanzia e gli sciamani	
- Scrittura e divinazione	
- La calligrafia	
- <i>Wen</i> , il re “scrittura” e l’invenzione dei 64 esagrammi	
- Il Cielo Anteriore di Fu Xi e il Cielo Posteriore del Re Wen	
- Dagli 8 trigrammi alla teoria dei 5 agenti	
- Canonizzazione e diffusione del Yijing	
- Diffusione in Occidente	
- Tradizione e presente	
- 8 agosto 2008	
3. Gli 8 Trigrammi. Immagini, Qualità e azioni.	25
4. Consultazione dell'Yijing	32
- Il lancio delle tre monete - come funziona	
- Caso e sincronicità	
- La filosofia del Yijing - Un pensiero correlativo	
- In dialogo con Yijing	
5. Yijing e Taijiquan	
- Gli 8 Bamen - Lottare in armonia.....	38
Bibliografia e Webgrafia	47

Introduzione

“I concetti di Yin e Yang formano il fondamento teorico del Taijiquan. Si richiede un’assoluta coesistenza di Yin e Yang. Dove c’è lo Yang c’è lo Yin, dove c’è lo Yin deve esserci lo Yang. Occorre ricercare continuamente l’armonia e l’equilibrio fra queste due forze. Il processo della giusta combinazione di Yin e Yang, conosciuto come Tong Chin, viene considerato come una importante realizzazione nel Taijiquan. Nei livelli di realizzazione soprannaturale del Tong Chin, lo Yin e lo Yang sono come l’apparire e lo scomparire, ai propri occhi, di una lontana stella. I movimenti apparenti della stella suggeriscono che lo Yin e lo Yang non coesistono come il giorno e la notte, ma che piuttosto appaiono simultaneamente. L’immagine della stella sembra essere lì, ma a volte scompare, a causa degli strati densi dell’atmosfera. Questo supremo stato incorpora l’unità totale; lo Yin non è più visto come la conseguenza dello Yang, poiché questo tipo di sequenza implicherebbe ancora una piccola separazione.”¹

“A livello subatomico la materia si presenta come un fenomeno temporaneo, nel senso che esiste in un certo momento e poi scompare. Per essere più precisi, come hanno dimostrato gli esperimenti, la materia esiste come tendenza, possibilità o probabilità, questo perché nei *quanti* non vi sono entità materiali assolute. [...] I campi energetici dotati di informazione e intelligenza sono descritti come un grande campo energetico unificato fatto di intrecci, connessioni e interazioni caratterizzato dalla *non località*, in cui tutto è interrelato, interdipendente e indivisibile. [...] Accade che quando un osservatore, cercando un elettrone, porta l’attenzione su un punto qualunque del campo quantistico dell’energia, questo compare realmente lì dove lo sta cercando. E se distoglie lo sguardo, la materia subatomica scompare per tornare energia. [...]”²

Ricordo molto bene il mio primo incontro con il *Taijiquan*, avvenuto circa 28 anni fa, quando praticavo stili esterni di *Kungfu - Wushu*. Avrò avuto diciassette anni. Avevo preso parte ad alcuni stage sulla forma 24 dello stile *Yang*, tenuto da un maestro cinese. Venuto per insegnare principalmente *Sanshou* (combattimento agonistico), egli introdusse nel suo protocollo di allenamento anche il *Taijiquan*.

¹ Jou Tsung Hwa, *Il tao del Tai-Chi Chuan*, Ubaldini Editore, Roma 1986, (I ed. 1980), p. 181

² Gioacchino M. Pagliaro. *La Mente e la Medicina Quantistica. L'incontro tra le teorie quantistiche, la mente e la spiritualità*. Gruppo Editoriale Macro - 2018. p. 7-8

Apprendevo e ripetevo le sequenze e gradualmente mi perdevo in questi movimenti, delicati, morbidi, circolari, lenti. Era una totale novità per me e il mio abituale tipo di allenamento, più esterno, più ginnico, più duro, anche nell'approccio alle forme.

In uno di questi allenamenti - sicuramente anche merito dell'intensità e del buon ritmo della lezione - ricordo di aver provato una sensazione molto piacevole, in cui mi sentii improvvisamente cullato nel mio corpo stesso: i movimenti, gli spostamenti di peso, le rotazioni, la spinta delle mani, nascevano spontanei, senza fatica, risultando efficaci e consistenti come se seguissero una logica più profonda, ma, allo stesso tempo, più semplice ed immediata. La mia parte razionale non riusciva a comprendere e ad elaborare. Sentivo che qualcosa si stava esprimendo con una libertà personale nuova e che aveva un senso più grande e un sapore agrodolce. La logica del mio corpo viaggiava ad un'altra velocità, o meglio, in un'altra dimensione che precedeva quella della mente, la quale invece si limitava ad osservare ciò che accadeva.

Il maestro era solito invitare avanti, come esempio, gli allievi che eseguivano bene le tecniche apprese: io quella volta fui spostato avanti, non perché avessi tecnicamente compiuto chissà quale gesto marziale, ma perché, probabilmente, ero entrato dentro il ritmo dei movimenti del Taiji, abbandonandomi ad essi. Ciò che avveniva dentro di me era percepito anche fuori da un occhio esperto. Avevo fatto esperienza quel giorno di una corretta via, che mi corrispondeva e che avrei forse potuto perseguire fin da subito, volendo, ma la mia mente razionale probabilmente non appoggiava questa scelta.

L'importanza di quell'esperienza fu di rendermi conto, forse per la prima volta, che nella sapienza antica degli inventori delle arti marziali c'era qualcosa che andava oltre l'elemento puramente ginnico, marziale e salutistico che riguardava invece la trasmissione e percezione di un Ordine e una Vitalità più vasta e intima, per me spirituale e organica, intessuta attraverso il linguaggio del corpo.

Passò molto altro tempo prima che io incontrassi di nuovo il taijiquan, dopo quella prima esperienza. Oggi, dopo aver intrapreso il percorso nel Taijiquan stile Chen, da più di dodici anni ormai, il livello della consapevolezza è maturato, eppure mi rendo conto che i piccoli passi compiuti in avanti nella pratica, le belle scoperte, in fondo si manifestano sempre in una modalità simile, con quella sorpresa originaria, come una rivelazione da percepire in alcuni momenti dell'esperienza pratica, quando meno te lo aspetti: una compattezza e consistenza in cui percepisci il giusto equilibrio, che non potrebbe essere altrimenti: un nuovo senso di comodità e semplicità nelle posizioni assunte e nella coordinazione delle forze, oppure una maggiore padronanza nei *fajin*, i movimenti esplosivi, espressione della forza elastica del

Taijiquan stile Chen. Qualcosa di imprevedibile, relativo alla lotta interna del corpo-mente, diviene improvvisamente più facile e più semplice. Piccoli attimi sacri che rimangono impressi nella memoria. E' importante sottolineare quanto un valido maestro che ti sta accanto possa facilitare le tue scoperte. A forza di ripetere, studiare, allenarsi e ancora ripetere.... qualcosa un giorno arriva in regalo.

Che posto ha la nostra mente in questo percorso? Quando e come interviene nel processo di consapevolezza?

La regola base per praticare un buon *taijiquan* ci indica che sia la mente a guidare il *qi*, per rendere i movimenti consistenti, liberandoci della forza muscolare e fisica. Eppure, nella mia esperienza personale, quando la mente interviene troppo ed è troppo tesa e concentrata nel voler guidare, il movimento può divenire rigido e poco spontaneo. Qual è dunque il giusto equilibrio? Dove finisce l'istinto, la sapienza innata del corpo e inizia la consapevolezza?

Per provare a rispondere a tali quesiti, bisognerebbe innanzitutto provare ad allargare gli orizzonti. Abbiamo infatti un'idea limitata e ristretta della nostra mente, spesso limitata al mero pensiero logico e soprattutto localizzata solo nel cervello.

In questo periodo, quando pratico *Qigong* ("fratello maggiore" del *Taijiquan*) mi piace pensare a questa disciplina come a un momento di creatività delle nostre cellule, tramite una mente che è diffusa su tutto il corpo. Questa non è un'idea, ma l'esperienza concreta vissuta durante la pratica, quando liberandoci da ogni aspettativa razionale, lasciamo che qualcosa accada. In questo senso, potremmo prendere ispirazione dalle piante e dall'intero mondo vegetale. Sono esseri viventi con una forma d'intelligenza più antica dell'uomo, più di ogni animale, capaci di sopravvivere ed adattarsi a ogni tipo di *Mutamento*. Proprio per questa grande capacità di adattarsi (anche in senso darwiniano) e sopravvivere nei millenni, possono essere ritenute intelligenti. Il famoso botanico Stefano Mancuso sostiene che dalle piante dovremmo apprendere un nuovo modello di sviluppo e forse anche un nuovo modo di pensare: "Le piante non hanno organi vitali singoli a cui siano demandate le principali funzioni come gli animali. Respirano con tutto il corpo e anche il "cervello" della pianta è diffuso. Le piante distribuiscono le funzioni che gli animali concentrano in organi specifici. 'Decentrare' è la parola d'ordine."³

Giorni fa, dopo essermi fatto un piccolissimo taglio sul dito, immerso nei miei studi sul *Yijing*, rimanevo commosso da come la ferita fosse stata già cicatrizzata, nel giro di due ore, senza che io avessi coscienza del lavoro interno del mio dito.

³ Stefano Mancuso e Alessandra Viola, *Verde brillante. Sensibilità e intelligenza del mondo vegetale*. Giunti Editori. 2015. p.

Chi pratica dovrebbe conoscere bene il principio delle tre armonie interne e credo innanzitutto che questa sia una risposta ad alcuni dei miei quesiti.

Le tre armonie interne sono l'armonia del cuore con la mente; l'armonia di *Yi* (l'intenzione della mente) con il *Qi*; e infine l'armonia del *Qi* con la forza muscolare *Li* (la forza e il movimento che esprimiamo esternamente con il corpo).

In sostanza, quando il mio cuore è in pace, senza preoccupazioni ed è in contatto e armonia con una mente libera da pensieri e calcoli, la mia *Intenzione (Yi)*, sostenuta dalla volontà (*Zhi*), sarà limpida e determinata per guidare con pienezza il *Qi*: il flusso dinamico interno che a sua volta renderà consistenti e armoniosi i movimenti fisici e muscolari del corpo, efficaci le difese e gli attacchi in un combattimento marziale.

Il principio delle tre armonie è un invito di metodo per il praticante, non uno stato di partenza. E' una condizione ideale, uno stato di ricerca, ma anche uno stato percettivo in potenza che attende di essere attivato.

Poichè sarebbe molto difficile iniziare una pratica di taijiquan con una mente sempre pulita e pacata, ecco che il *qigong* ci insegna a partire dalla semplicità del respiro lento e profondo e dal rilassamento per aiutarci ad allentare le tensioni muscolari, le increspature del nostro sistema nervoso per pulire la mente, smorzare le preoccupazioni del cuore, per poi riempirci di un'altra forma d'intelligenza: più ampia condizione di ascolto, che difficilmente sperimentiamo nella vita quotidiana in perenne rincorsa di performance, appuntamenti, esigenze, necessità.

Questo processo di consapevolezza e di graduale coscienza di se stessi, ad un livello più profondo, che i cinesi chiamano *shen*, è considerato uno stato del *Qi* sottile, che si acquisisce nel tempo, solo tramite la ripetuta pratica, studio e soprattutto con la meditazione.... A volte questo barlume di *Shen* e consapevolezza ci investe benevolo e sembra essere dietro l'angolo e quando si presenta può essere una svolta per la nostra progressione.

La cosa stupefacente è che certi precisi movimenti proposti dal *taijiquan*, soprattutto quando ripetuti e praticati sotto la guida e supervisione del proprio maestro, hanno il potere di attivare e risvegliare potenzialità inconscie, aprire canali e prospettive inaspettate della nostra dimensione psicofisica, scardinare barriere. Mi piacerebbe dire che nella nostra pratica possa succedere di incontrare alcuni nostri *shen*, che si manifestano più come lucciole intermittenti, capaci di farci danzare nella notte oscura, piuttosto che come un netto e grande faro capace di guidarci con sicurezza verso un unico porto.

Questa visione delle lucciole mi richiama a un'altra immagine, quella della luce intermittente della stella, citata all'inizio, come manifestazione di stato di simultaneità dello yin e yang. Consistenza e Evanescenza. Stabilità e dinamismo. Materia ed Energia.

“Pensare non è più solo un'attività cognitiva di tipo astratto, che non produce effetti sulla materia, ma implica un'importante produzione di energia che origina campi elettrici e movimenti di fotoni. *Quando l'intenzione, potenziata dalla consapevolezza, allinea la carica elettrica dei pensieri con la carica magnetica delle emozioni, si genera quella potente energia capace di generare nuove realtà.* Il fisico Amrit Goswami Goswami ha denominato questo particolare tipo di intenzione intenzionalità creativa.”⁴

Non siamo sempre pronti ad ascoltare o osservare queste sottili percezioni interne, dentro di noi. Per una serie di ragioni, o meglio di *sincronicità di eventi*, apparentemente fortuiti, a volte siamo più ricettivi, a volte meno. Perché?

Sono partito da un'esperienza e da riflessioni personali per introdurre il tema di questa tesina, ovvero l'*Yijing*, il libro dei mutamenti, che farà da sfondo filosofico alla parte più pratica e didattica della ricerca, inerente il *Taijiquan* e più in particolare i principi marziali delle cosiddette 8 forze, i *Bamen*, (let. 8 cancelli), i quali hanno origine dagli 8 trigrammi del *Yijing*. Lo stesso approfondimento dell'*Yijing*, anche dal punto di vista filosofico, conduce inevitabilmente a un coinvolgimento personale, stimolando a utilizzare una struttura narrativa più libera, partendo da immagini, associazioni e risonanze.

⁴ Gioacchino M. Pagliaro. *La Mente e la Medicina Quantistica. L'incontro tra le teorie quantistiche, la mente e la spiritualità.* Gruppo Editoriale Macro - 2018. p. 7-8

Cosa è l'Yijing?

Conosciamo l'Yijing come Il libro o il classico (*Jing*) dei mutamenti (*Yi*).

易经

ideogramma di Yijing

Nell'introduzione di *I Ching. Il libro dei mutamenti*⁵ a cura di Augusto Shantena Sabbadini, Rudolf Ritsema, troviamo un efficace spiegazione del termine Yi.

Fondamentale è l'analisi dell'ideogramma Yi Jing 易经, dove più importante è il termine

Yi 易 che indica il "mutamento", ma non si tratta di un mutamento regolare come nel ciclo del giorno e della notte o il succedersi delle stagioni, ma si tratta di un *mutamento imprevedibile*, è l'irregolare ed il caotico che irrompe nella nostra vita. E' da questa continua danza tra regolare ed irregolare, tra ordine e caos, che può scaturire il dolore ma anche la gioia, la salute come la malattia. Ed è propria da questa ansia dell'imprevedibile che nasce per i cinesi la necessità dell' *Yijing*, di una Guida dei mutamenti, uno strumento pratico per orientarsi tra le onde dei cambiamenti, per sopravvivere agli assalti del caos e dei patogeni, in modo da saper imboccare una via di ordine e salute. *Yin* e *yang* sono i principi di questi continui cambiamenti, ne sono il motore ed il risultato e l'equilibrio non può che esserne la somma. Le sessantaquattro (64) figure del *Yijing* sono una mappa di questi infiniti mutamenti dello yin e dello yang, sono un orientamento per gli uomini: la visione cinese del mondo è ciclica, dinamica in eterna trasformazione, la sola realtà permanente è il continuo mutamento entro il quale *Yijing* ci servono come una guida ed una mappa della realtà. La trasformazione continua della realtà, dello yin e dello yang, è impossibile da afferrare dall'uomo, ma possiamo costruirci delle mappe che ci consentono di decifrarla, di orientarci, di capire e di conoscere.

Il nome più antico del testo è *Zhou Yi* (i mutamenti della dinastia *Zhou*), dal nome della dinastia *Zhou* (1122-256 a.c.) sotto cui ebbe origine. La dinastia *Zhou* si ritrovò ad affrontare disordini, caos, corruzione e violenza, in eredità dalla precedente dinastia *Shang*. C'è nell'origine del testo *Yijing* un riconoscimento della condizione precaria dell'essere umano di

⁵ a cura di Augusto Shantena Sabbadini, Rudolf Ritsema, *I Ching. Il libro dei mutamenti*, Feltrinelli Editore Milano - 2017. p. 1-5

fronte all'imprevedibilità degli eventi, ma anche l'esigenza di trovare un senso, attraverso uno strumento per decifrare gli sconvolgimenti in atto.

Yi ha infatti anche altri due significati: “versatile e facile”. Vuol dire versatilità per affrontare correttamente le situazioni caotiche, ma anche capacità di *facilitare* la situazione, proprio attraverso la lettura e interpretazione degli esagrammi e dei responsi contenuti nel *Yijing*. [...] Anche il nome della dinastia è significativo. *Zhou* vuol dire omnicomprensivo, universale. *ZhouYi*, il nome antico del testo, vuol dire “Il libro della versatilità universale”.

L'*Yijing* raccoglie ed esprime i principi basilari della tradizione e della storia culturale cinese, mantenendo ancora oggi un'influenza notevole sul modo di vivere e pensare dei cinesi. Il testo può essere letto e approfondito come testo filosofico, anche se la sua origine più intima nei tempi antichi è fortemente legata alla dimensione oracolare. Ancora oggi, in tutto il mondo, viene utilizzato nella sua funzione divinatoria, da chiunque lo abbia incontrato nel suo cammino, senza distinzione di classe sociale, credo o preparazione culturale: un libro a cui rivolgersi, entrandoci in dialogo, al fine di ottenere una chiarificazione sulla propria condizione presente, e per aprire prospettive future. Vedremo più avanti il funzionamento del sistema oracolare.

Come il *Taijiquan*, ogni arte, filosofia, scienza medica e manifestazione umana della storia cinese è strettamente collegata alla tradizione e saggezza trasmessa dal *Yijing*.

E' un libro spirituale e di saggezza, ma non appartiene a nessuna religione o credo specifico, anche se ha influenzato le varie religioni e credenze presenti in Cina, che ruotano intorno alle tre principali dottrine seguite: Buddismo, Taoismo, Confucianesimo. Un libro le cui origini ufficiali risalgono al 1000 a.C, ma quelle leggendarie si perdono nei tempi più antichi.

Il principio di *Yin* e *Yang*, la teoria dei 5 agenti, tutta la medicina tradizionale, ma in generale tutta la visione del mondo cinese trova le sue basi nel *Yijing*. Ad esso è posteriore anche l'altro grande classico della cultura cinese, *Il Daodejing* di Laotze (IV e il III secolo a.C).

Confucio (551 a.C. – 479 a.C) dedicò la sua intera vita a prendersi cura delle tradizioni e del pensiero antico, al fine di restituire etica, saggezza e virtù nelle azioni della vita politica e pubblica dei cittadini cinesi. Egli dichiarò che, se avesse avuto ancora cinquant'anni di vita, li avrebbe dedicati alla lettura del *Yijing*.

Le origini filosofiche: dalla leggenda alla storia

Nel racconto tradizionale si parte dai trigrammi.

Fu Xi (o *BAo Xi*) vissuto, secondo la tradizione, tra il 2952 e il 2836 a.C. è considerato il primo eroe civilizzatore cinese. E' l'iniziatore di varie attività umane, tra cui l'allevamento degli animali, la pesca, la caccia e la musica. Inoltre a lui vengono attribuite l'invenzione del sistema della scrittura, dei conti, del calendario e del diagramma del *Bagua* (letteralmente, 8 trigrammi), alla base del sistema filosofico e divinatorio del *Yijing*.

“Fu Xi alzò lo sguardo e contemplò le immagini nel cielo, abbassò lo sguardo e contemplò gli avvenimenti sulla terra. Contemplò i disegni degli uccelli e degli animali e l’adattamento ai luoghi.” L’invenzione dei trigrammi (sequenza di tre linee) è legata alla contemplazione e osservazione della natura, un modo per ascoltare l’ordine nascosto delle cose dell’universo. E’ importante sottolineare come l’osservazione dei ritmi naturali della natura sia alla base di tutto il pensiero cinese, taoista in particolare, che non ha un approccio analitico dei fenomeni, ma poetico e immersivo.

Gli 8 trigrammi sono le categorie cosmologiche fondamentali che definiscono una mappa Universale di Cicli. (fig. 1)

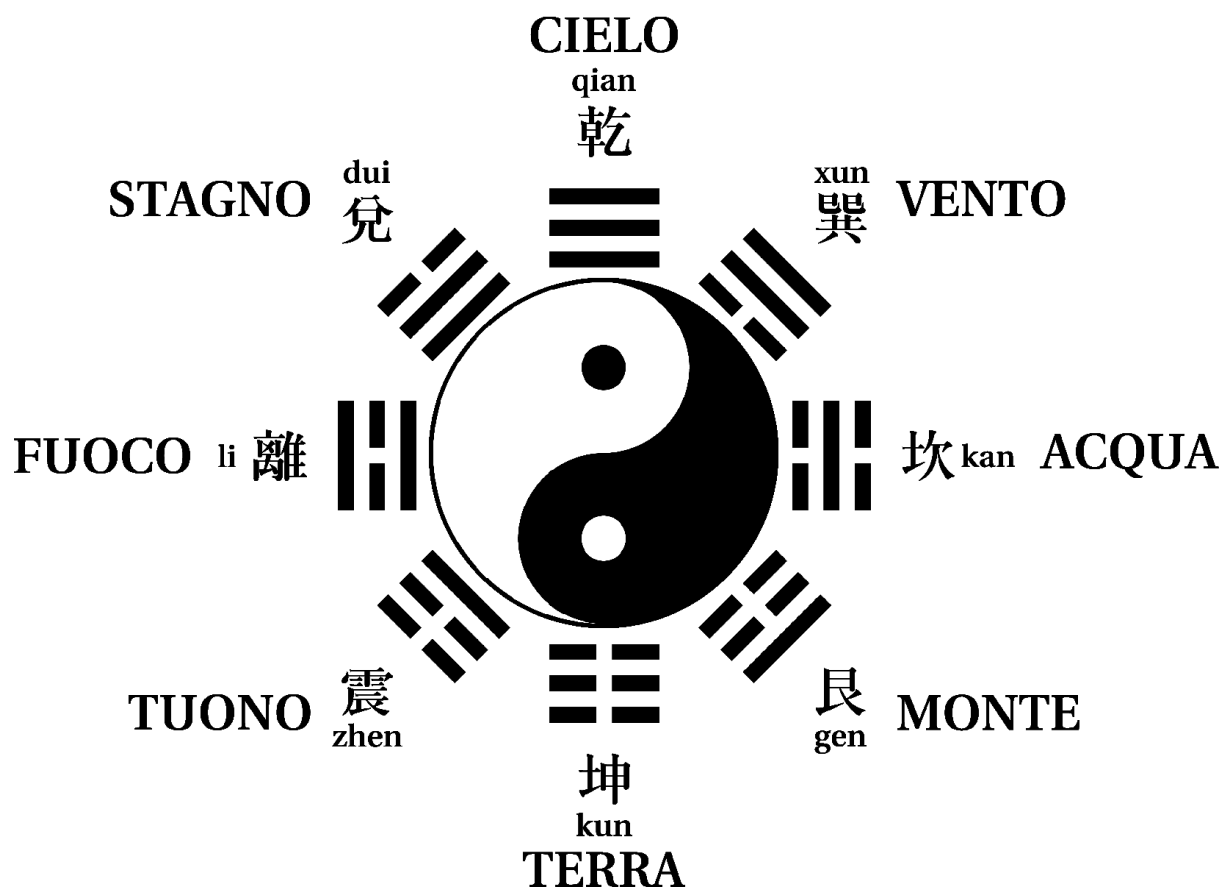
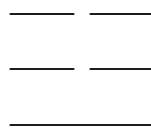


fig. 1 (Diagramma degli 8 Trigrammi secondo il diagramma del Cielo Anteriore)

Nella figura vediamo rappresentato il cosiddetto diagramma del cielo Anteriore, attribuito al leggendario *Fu Xi*. Al centro c'è il *Taijitu*, l'unità dinamica di Yin e Yang, mentre intorno si sviluppano 8 trigrammi con la struttura di un Ottagono. Ogni trigramma rappresenta una qualità e un'azione, relativamente alla diversa combinazione e disposizione di yin e yang all'interno del trigramma stesso. Esso ha infatti tre posizioni, dette *Yao*, rappresentate graficamente da 3 linee orizzontali, di due tipologie diverse: la linea intera “—” indica lo *Yang*, la linea spezzata “--” indica lo *Yin*.

Il trigramma si legge a partire dalla linea inferiore, verso quella superiore. *L'energia scorre dal basso verso l'alto. come la linfa di un albero.* Se visionato nell'ottagono, si legge dalla linea più interna verso quella più esterna. Vediamo come esempio il trigramma *Zhen* - Il Tuono (in ordine dal basso: Yang, Yin, Yin)



Si noti che nel Bagua del cielo anteriore le coppie opposte dei trigrammi sono opposti sia per quanto riguarda il significato simbolico che dal punto di vista matematico, poiché ogni elemento si ottiene dall'altro sostituendo le linee yin con le yang e le linee yang con le yin: Cielo/Terra, Fuoco/Acqua, Tuono/Vento, Montagna /Lago.

Dal Taiji agli 8 trigrammi

Come nascono gli 8 trigrammi?

Facciamo un passo indietro per comprendere al meglio questo sistema e le origini cosmologiche dell'universo cinese. Nel sistema del *Yijing* vi è, al centro, il *Taijitu*, Unità Suprema o Grande Termine. Il taiji è il primo punto che emerge dal vuoto del *Wuji*, (il vuoto prima del Big Bang, diremmo noi con un linguaggio occidentale). “Il *taiji* è sorgente dello *Yin* e dello *Yang* e contiene il potere sia del livello dinamico che di quello statico. Nel livello statico, Yin e Yang sono combinati per formare un'unità, ma nel movimento si separano, generando le due forme. Queste due forme generano i quattro simboli. I quattro simboli generano gli 8 trigrammi.”⁶ (fig. 2)

⁶ Jou Tsung Hwa, *Il tao del Tai-Chi Chuan*, Ubaldini Editore, cit. p. 44

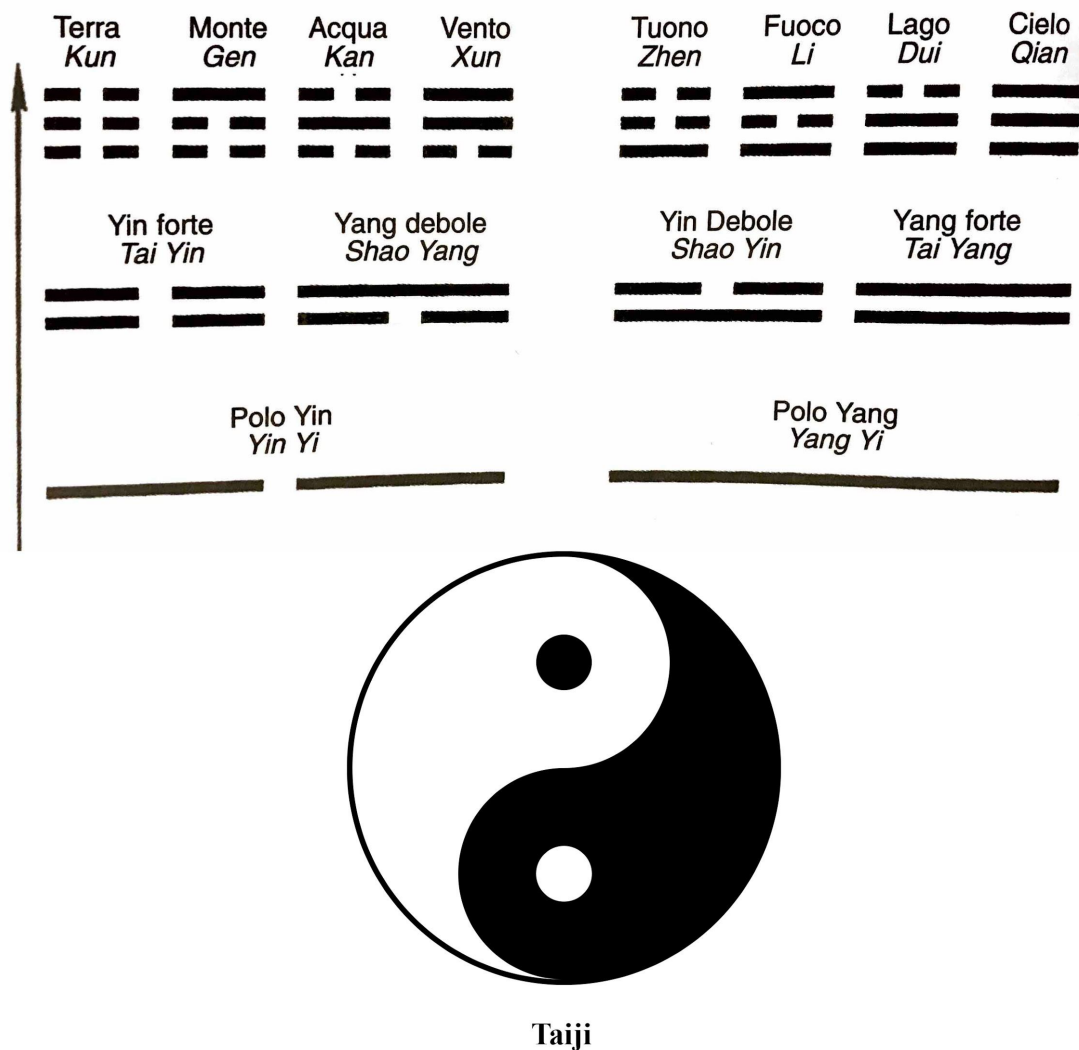


fig.2 (Dal basso verso l'alto. Dal Taiji agli 8 trigrammi)

Nella figura vediamo graficamente rappresentato il passaggio dall'unità compatta dinamica e circolare del *Taiji* alla graduale scompattazione e separazione che conduce agli 8 trigrammi. Rimane da capire come si passa dalle 4 coppie che si relazionano in un sistema duale (yin forte, yang debole, yin debole, yang forte) alle 8 terne che si relazionano in una dialettica yin/yang a tre. Per comprendere l'origine della figura del trigramma, bisogna innanzitutto afferrare l'importanza del numero *Tre* nella filosofia cinese. Ascoltiamo allora uno dei passi più famosi del *Daodejing*, l'altro grande classico della filosofia cinese dopo l'*Yijing*. Dal capitolo 42:

*Il Dao genera l'uno,
 l'uno genera il due,
 il due genera il tre,
 il tre genera i diecimila esseri.
 I diecimila esseri
 portano sulla schiena lo yin e abbracciano lo yang.
 Nel vuoto centrale i due soffi vitali si uniscono.⁷*

Il numero tre (*San*) rappresenta per i cinesi l'inizio della pluralità in generale: superata la soglia del due, si entra nella dimensione dei "molti". E' la logica conseguenza del movimento naturale dello yin-yang, che si compenetra a formare infinite composizioni armoniose.

Tre indica dunque il movimento stesso della relazione, l'incontro tra le diverse polarità, che supera la dualità stessa di Yin-yang: da una parte, genera unità, in quanto armonica conciliazione; dall'altra, genera figliolanza, in quanto compenetrazione degli opposti. Il prodotto dell'incontro tra i due, in questo senso genera i diecimila esseri, la differenziazione del genere umano e della natura.

San-3, cifra dispari e numero moltiplicatore, in filosofia Cinese è anche immagine del Cielo, coerente dunque con la qualità di dinamica potenza creatrice. L'ideogramma cinese di San (tre) ricalca proprio la struttura grafica del trigramma del cielo: le tre linee intere. (fig.3)



fig. 3 (ideogramma di San, il numero Tre)

Inoltre, in generale, ogni trigramma esprime i cosiddetti *Tre poteri*: Terra, Uomo, Cielo.

- la linea inferiore è relativa all'aspetto del fenomeno o della situazione collegato alla Terra e quindi agli aspetti più fisici e materiali
- quella centrale si riferisce all'Uomo, alle relazioni ed alla società
- quella superiore al Cielo, ai fenomeni atmosferici, alle idee ed alla spiritualità

Secondo la visione orientale, l'Uomo è stato posto quale tramite fra la Terra ed il Cielo:

Nelle pratiche meditative taoiste, ma anche in ogni forma di allineamento posturale alla base

⁷ Augusto Shantena Sabbadini (a cura di), *LAO TZU - Tao Te Ching. Una guida all'interpretazione del libro fondamentale del taoismo*, Feltrinelli Editore, Milano 2020, p. 335

del *Taijiquan* e del *qigong*, la percezione di questi tre poteri si manifesta concretamente come ricerca di un equilibrio interno. Alla dimensione del cielo corrisponde il dantian superiore (nella testa), a quella della terra il dantian inferiore (basso addome), mentre alla sfera dell'umano il dantian mediano (plesso solare). Cielo e terra vengono messe in equilibrio dall'attività del Taiji, proprio grazie all'intervento creativo e spirituale dell'uomo, alla mente-cuore che difatti è l'espressione del dantian mediano.

“L' Essere è per definizione ciò che unisce il Cielo-Terra e nello stesso tempo ne è il frutto. Piccolo è l'uomo in relazione allo spazio cielo-terra, come piccolo è il tratto centrale dell'ideogramma San-3. Grandi sono i segreti del Cielo e grandi sono le distanze sulla Terra rispetto all'Uomo che ne è permeato.[...]”

San-3 è anche la composizione essenziale dei Soffi animatori, tre tesori: 精 Jing, 氣 Qi, 神 Shen) dell'essere. ”⁸

Il Dao

Per completare il quadro della filosofia cinese, dobbiamo inoltre capire bene cosa si intenda per *Dao*, non confondendo il significato di questo termine, con quello di *Taiji*, come spesso accade, nel pensiero comune associandolo erroneamente alla figura del *Taijtu* (il simbolo del Taiji).

“Il carattere di *Dao* è composto da due parti: una testa e il segno che significa “andare, movimento”. Le prime occorrenze di questo termine riguardano il suo significato più immanente di “via” e – per estensione – “comportamento, stile di vita [...]”

Dao può essere tradotto come Via, metodo, insegnamento, pratica, stile di vita, legge di natura che regola tempi e trasformazioni dei fenomeni, ordine in senso lato, origine non manifesta di tutti i fenomeni. [...]

Il *Dao* è la legge di auto-organizzazione spontanea della natura, le cui strutture sono in costante trasformazione, eppure ritrovano comunque, in questo flusso cangiante, un loro equilibrio.”⁹

I primi versi del *Daodejing* così recitano:

*Il Dao di cui si può parlare non è l'eterno Dao.
I nomi che si possono nominare non sono nomi eterni*

⁸ <https://iching.blog/2014/07/12/numerologia-orientale-numero-tre/>

⁹ <https://www.giuliaboschi.com/materiali/la-radice-e-i-fiori/il-concetto-di-dao/>

Nel capitolo 40 ascoltiamo:

Ritornare è il movimento del Dao.

Flessibilità è l'uso del Dao.

Nel mondo tutte le cose nascono dall'essere.

L'essere nasce dal non essere.

L'atto del ritornare che caratterizza il Dao è il percorso che riconduce verso l'origine, prima del Taiji stesso, dell'unità e della dualità Yin/yang. Si tratta di un ritorno al *Wuji*, il senza Limiti, la vacuità del potenziale iniziale.

Nell'idea della meditazione taoista, l'atto più profondo di connessione con l'anima del *Dao*, è proprio la non-azione. In primo luogo bisogna seguire l'ordine intimo, semplice e profondo del corso naturale delle cose. In questo processo dobbiamo essere flessibili. Flessibilità è l'uso del Dao. Questo metodo e stile di vita, il *Dao* appunto, trova la sua massima espressione nel dimenticare se stessi, liberare lo spazio interiore dall'ego dei pensieri, le preoccupazioni, le gioie, i desideri, affinché in questo spazio vuoto e nuovo penetri la l'anima segreta della natura, che non si può cogliere e definire, il *Dao* stesso. In questo accesso oltre se stessi si fa ingresso in una quarta dimensione di spazio-tempo che è molto vicina al concetto di spazio tempo della fisica occidentale contemporanea, dove si può stabilire connessione e risonanza con energie sottili distanti nel tempo-spazio.

La Piromanzia e gli sciamani



Le immagini più antiche dei trigrammi risalgono alla dinastia Shang (1756- 1123 a.C.) e alle antiche pratiche divinatorie. Gli sciamani praticavano *piromanzia*, ovvero leggevano le fessure prodotte dal contatto di un asta di bronzo rovente sulle ossa degli animali sacrificati o sul guscio di tartaruga.

La tartaruga d'acqua dolce è un animale mitico in Cina, che nasconde i segreti del cielo e della terra. Il dorso ricurvo è paragonato alla volta celeste mentre il ventre piatto e quadrato all'estensione della terra.

Da questi tratti interpretavano i segni degli dei. Lo

sciamaano in stato di trance dà una sentenza oracolare. Solo un secolo fa sono state scoperte queste iscrizioni divinatorie. Esse sono una registrazione quotidiana di eventi naturali e sociali dell'epoca Shang.

Scrittura e divinazione

Come spiega Augusto Shantena Sabbadini, (*I Ching. Il libro dei mutamenti*¹⁰) l'origine stessa della scrittura a ideogrammi in Cina è legata alla pratica di divinazione. In questo senso è esemplare la sovrapposizione iconografica, esaminata precedentemente, tra trigramma e ideogramma del numero tre, *San*.

Sarebbe più corretto definirli caratteri, perchè l'ideogramma sottintende una precisa idea e significato associato al carattere. Mentre l'ideogramma, in sè, non ha significato univoco, ma abbraccia vari significati che dipendono dalla relazione tra gli altri ideogrammi, nella composizione del periodo. La struttura della lingua cinese si manifesta come linguaggio immaginale. Gli ideogrammi evocano le immagini. *Sono come le gemme iridescenti che cambiano colore a seconda dell'angolazione da cui le si guarda.*

La lingua occidentale ha una vocazione fonetica perchè noi annotiamo il suono e la pronuncia delle parole, come fossero note musicali su un rigo. Mentre la lingua cinese ha un portato iconico molto più forte, perchè io posso vedere il significato guardando il disegno e il significato del carattere. Disegni stilizzati che vanno interpretati.

Facciamo l'esempio dell'ideogramma: *DUI*, associato al trigramma del Lago.

Il carattere è composto dai segni bocca e vapore.

significa: gioia, scambiare, barattare, diritto, senza ostacoli, bocca, apertura, pesare su una bilancia, unire, vapore luminoso, sole del mattino, inizio estate, lago, luogo dove si raccolgono le acque. Tutti questi significati si realizzano con una libera associazione e fluidità semantica, la stessa che per Jung caratterizzava le immagine archetipiche.

¹⁰ a cura di Augusto Shantena Sabbadini, Rudolf Ritsema, *I Ching. Il libro dei mutamenti*, Feltrinelli Editore Milano - 2017, P. 11

La bocca suggerisce comunicazione, dunque apertura, da cui transazioni economiche, dunque scambiare. Dunque ciò comporta incontro tra persone, ecco che vuol dire anche luogo dove le acque si incontrano e si raccolgono: un lago per esempio.

Il cinese moderno ha trovato modi per contenere la fluidità degli ideogrammi. Invece quello arcaico, contemporaneo alla nascita del *Yijing* struttura *gli ideogrammi come le immagini di un sogno più che come i mattoni di una costruzione logica*. Il regista Federico Fellini, fedele consultazione dell'Oracolo, dichiarò: “*YiJing* sogna per noi.”

La calligrafia

A dimostrazione di quanto la scrittura in Cina abbia mantenuto un valore creativo, e di maggiore compenetrazione con l'essenza delle cose, è interessante sentire quanto riferisce dell'arte della calligrafia. il gran maestro Chen Xiaowang, della 19a generazione del Taijiquan stile *Chen*,

“Con la calligrafia shufa io esprimo il mio pensiero con tutto me stesso, spesso dico che quando scrivo i caratteri mi sembra di praticare Taiji Quan impugnando il pennello; quando pratico Taiji Quan mi sembra di scrivere senza pennello, il principio e' lo stesso.

Non è detto che si debba scrivere ogni carattere precisamente tratto per tratto. La calligrafia varia a seconda dello stato d'animo di chi la realizza, certi tratti possono essere più legati, altri più spezzati, alcuni più leggeri, altri molto più scuri ed esprimere forza. Ogni carattere ed ogni brano ha la propria armonia, il proprio equilibrio.”¹¹

Wen, il re “scrittura” e l'invenzione dei 64 esagrammi

La Scrittura cinese, non nasce come atto convenzionale, ma assume fin dalle origini un valore energetico di rivelazione della realtà. D'altra parte il carattere *Wen* si usa per intendere la parola *scrittura* ed allude ad un disegno. Inoltre *Wen* è anche il nome del mitico Re e autore dei testi oracolari del *Yijing*. *Wen Wang*. Il re “scrittura”, fondatore della dinastia Zhou (1122 - 256 a.c.) che subentrò alla dinastia Shang.

Se infatti la leggenda attribuisce a *Fu xi* l'invenzione dei trigrammi e la creazione del ciclo dei trigrammi all'interno del cosiddetto diagramma del cielo anteriore, fu soltanto durante la dinastia *Zhou* che si arrivò alla formulazione dei 64 esagrammi, e alla costituzione di un diverso ciclo degli 8 trigrammi, rappresentato dal cosiddetto diagramma del cielo posteriore.

¹¹ <http://www.ilcampodelcinabro.it/doctm/calligrafia.htm>
(Estratto da un'intervista al Gran Maestro Chen Xiaowang del 2007)

Ogni esagramma è una figura composta dall'accoppiamento di due trigrammi, uno inferiore-interno e uno superiore-esterno, con un totale di 6 linee ad esagramma. La combinazione matematica di tutte le possibilità di disposizione delle 6 linee intere o spezzate porta al totale di numero 64: ovvero 8 trigrammi x 8 trigrammi. (fig. 4)

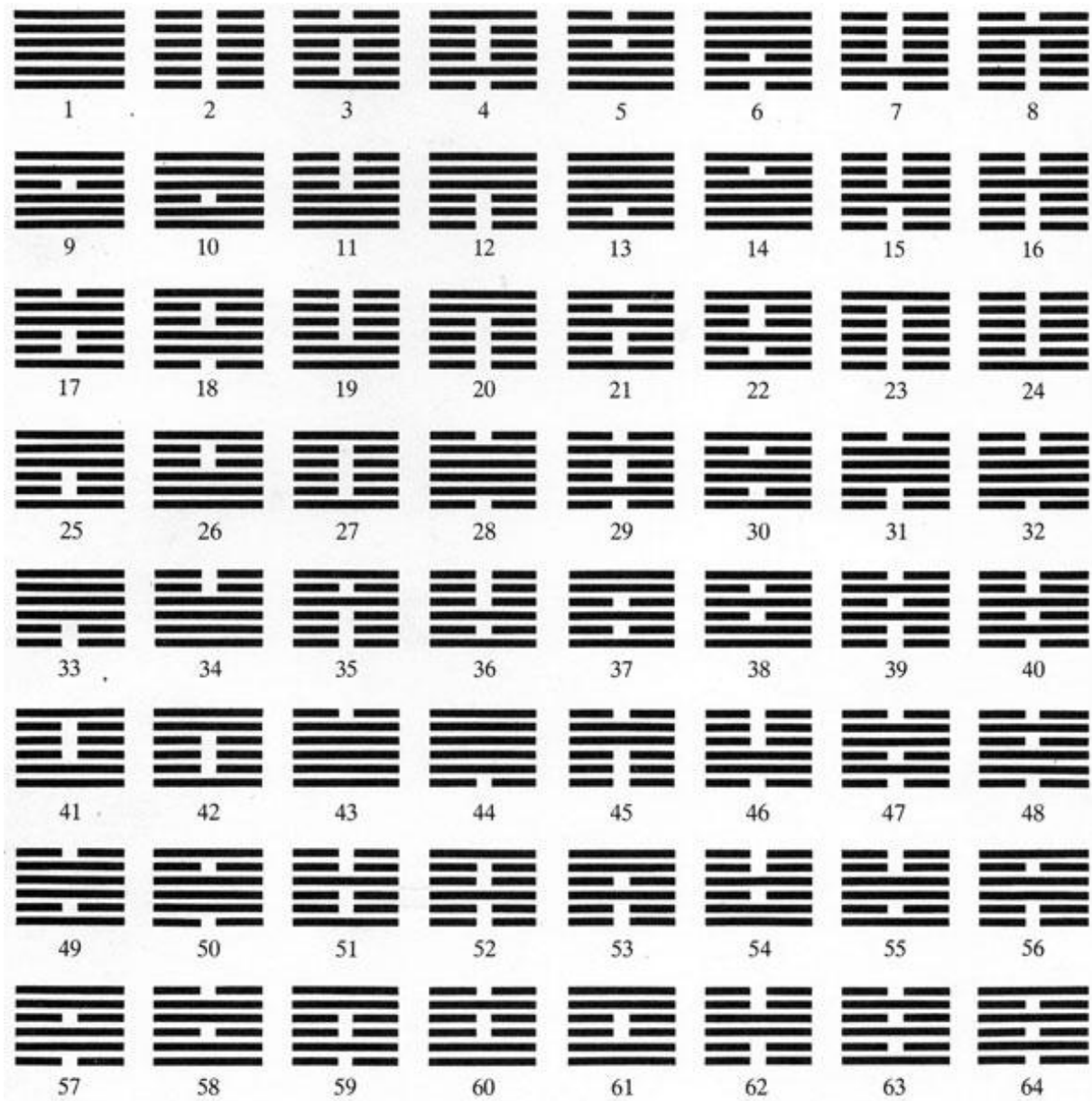


fig. 4. (tavola dei 64 esagrammi)

Il Cielo Anteriore di Fu Xi e il Cielo Posteriore del Re Wen. (Fig. 5 e 6)

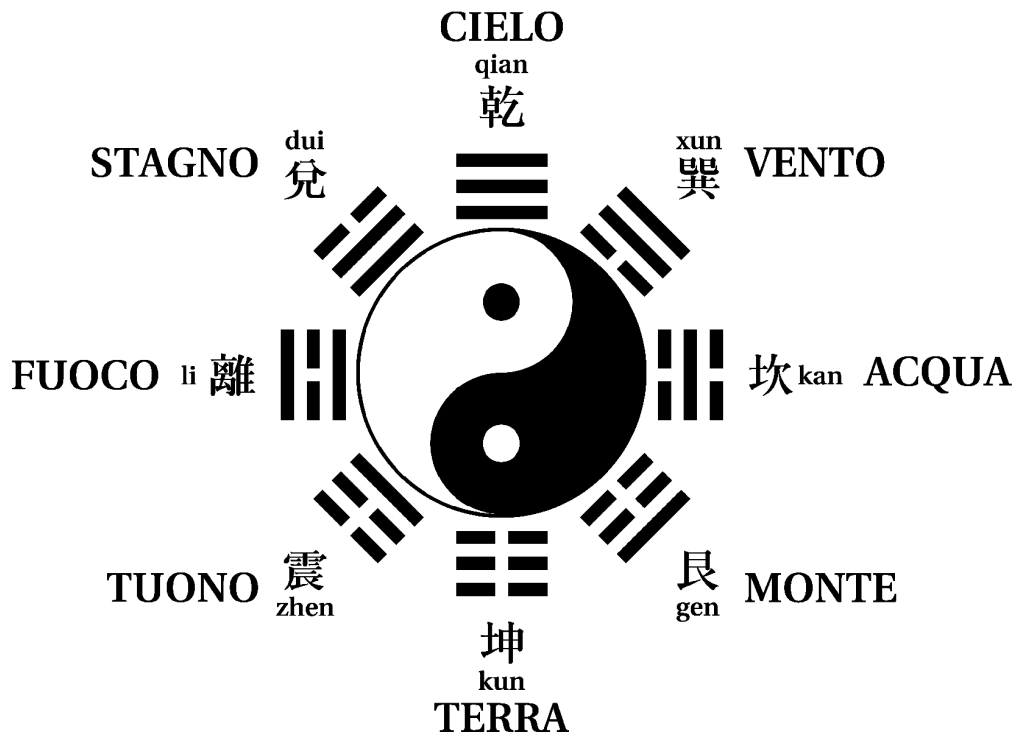


fig. 5 (Diagramma degli 8 Trigrammi secondo il diagramma del Cielo Anteriore)

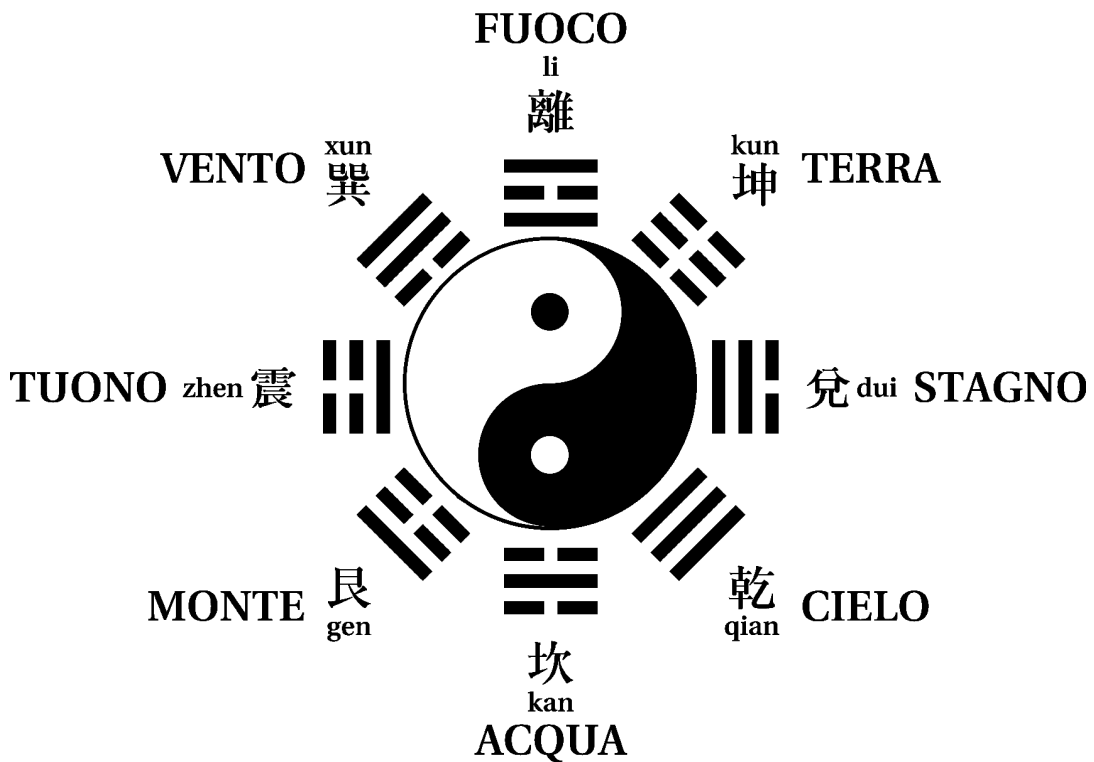


fig. 6 (Diagramma degli 8 Trigrammi secondo il diagramma del Cielo Posteriore)

Cielo Anteriore e Cielo Posteriore, sono due espressioni che nella tradizione cinese rappresentano rispettivamente ciò che avviene prima e dopo la nascita di una persona, ma anche, più in generale, ciò che avviene prima e dopo la manifestazione di un qualsiasi fenomeno naturale o umano.

Il Cielo Anteriore, 先天 xiantian, o Mondo delle Idee, è il periodo dell'impostazione, della progettazione e della gestazione, caratterizzato dalla polarità Yin-Yang e dalla scelta fra tutte le possibili soluzioni opposte e complementari. Nell'uomo riguarda il *Jing* pre-natale, il *qi* originario vitale e contenuto nei geni ricevuti in eredità dai propri genitori.

Il Cielo Posteriore, 後天 houtian, è il mondo concreto che noi percepiamo, che è caratterizzato dalla ciclicità della natura e della vita. Nell'uomo riguarda il *Jing* post-natale, il *qi* prodotto dall'aria che respiriamo e il cibo che ingeriamo.

L'ideazione appartiene al Cielo Anteriore, la realizzazione pratica al Cielo Posteriore.

“La sequenza del Cielo anteriore è precedente la comparsa dell'uomo sulla terra ed esprime una perfetta armonia senza una reale ciclicità: il Cielo, massimo Yang, e la Terra, massimo Yin, si trovano agli antipodi e non c'è reale movimento. L'Uno primordiale si è scisso nei suoi costituenti basilari.”¹²

Dagli 8 trigrammi alla teoria dei 5 agenti

La sequenza del Cielo posteriore è ciclica ed è in stretta relazione con la legge dei 5 elementi e quindi anche con i meridiani, con gli organi Zang e i visceri Fu. Notare che nel diagramma di Re Wen, Cielo e Terra non si trovano più in opposizione, ma entrano in un ciclo a periodicità annuale scandito dal susseguirsi delle stagioni così associate ai trigrammi: Primavera-Legno (Tuono e Vento) Estate - Fuoco (Fuoco), Tarda estate - Terra (Terra), Autunno - Metallo (Lago e Cielo), Inverno-Acqua (Acqua - Montagna). (fig. 7)

Mentre *Fu Xi* parte dai principi del Cielo e della Terra – ossia dalle due componenti primordiali del creato – e ne fa gli assi principali del suo sistema, il *Re Wen*, più interessato all'uomo, al tempo e alle faccende terrene, costruisce attorno all'asse Fuoco e Acqua – le due principali forze terrene – il suo sistema.”¹³

La disposizione di Re Wen dà importanza alla successione dei trigrammi nel tempo più che alla staticità degli opposti. Diventano quindi molto stretti i rapporti con la legge dei 5 agenti: i 5 agenti non sono forze immote, bensì principi dinamici in azione reciproca (Wu Hsing:

¹²<http://www.oloselogos.it/articoli-antropologia/i-ching-e-medicina-tradizionale-cinese-parte-terza-i-ching-ed-agopuntura/?print=print>

¹³ |vi

agire).

Solo in epoca Han (206 a.c - 220 d.c) si estrapolarono dal *Yijing*, con un sistema codificato, le correlazioni dei 5 agenti (Legno, fuoco, terra, metallo, acqua). Così si riuscì a conciliare il pentagono dei 5 agenti con l'ottagono dei trigrammi.

Da notare che contrariamente alle direzioni su una mappa moderna, nell'antica Cina sulla mappa l'est si trovava a sinistra, l'ovest a destra, e il sud in alto e il nord in basso. “Qui il “rivolgendosi verso sud” si riferisce alla posizione del re, mentre “rivolgendosi verso nord” a quella di un ministro suddito. A giudicare da questo criterio monarchico, se ci si rivolge verso sud, il nord viene a trovarsi dietro, l'est a sinistra, e l'ovest e destra. Tenendo a mente ciò, non è più difficile capire perché “la sinistra rappresenta/è lo yang e la destra lo yin. [...]L'est è la direzione dell'alba ed è attribuito/corrisponde allo yang. L'ovest è la direzione del tramonto ed è attribuito/corrisponde allo yin.”¹⁴

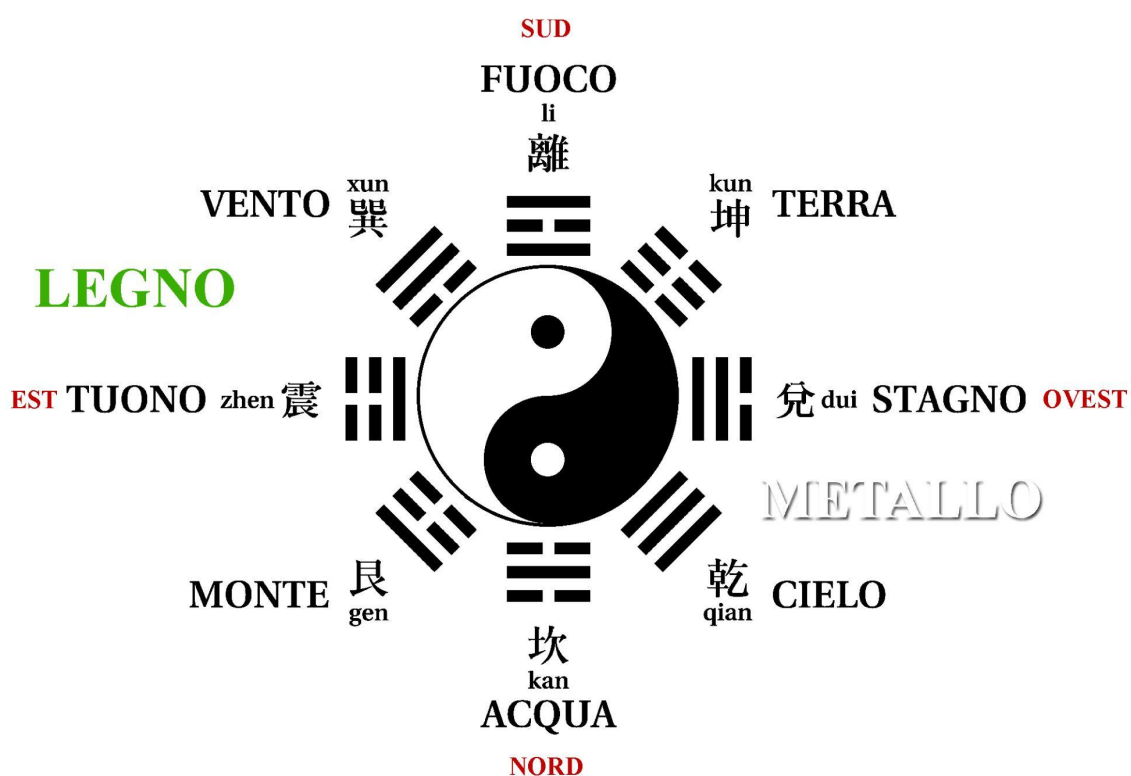


fig. 7 (diagramma del Cielo Posteriore con evidenza dei 5 agenti)

¹⁴ <https://chinalink.it/perche-la-sinistra-e-yang-e-la-destra-yin/>

Canonizzazione e diffusione del Yijing

L'*yijing* è composto dai testi oracolari veri e propri: Sentenze, una per ogni esagramma, e dai Testi delle Linee, uno per ognuna delle sei linee di ciascun esagramma. Secondo la tradizione, Le sentenze furono scritte da re Wen, i testi delle linee da suo figlio, duca dei Zhou.

Col tempo la pratica divinatoria divenne sistematica: le sentenze cominciarono ad essere archiviate e trascritte in manuali divinatori su fasci di tavolette di bambù. E' questo il processo di gestazione del *Yijing*: l'idea di descrivere tutte le situazioni umane nel rapporto con la società e la natura, per mezzo di un sistema di linee aperte e intere, capaci di rapportarsi tra loro e trasformarsi le une e nelle altre.

Nel VII- VIII sec, la consultazione tramite gli steli di Achillea si attribuisce a *Wu Xian*, il cosiddetto 'sciamano congiungente'. Da qui il rituale complesso della piromanzia diviene più semplice e chiunque lo può eseguire. E' La vera e propria democratizzazione della divinazione alla fine dell'epoca Zhou. *"C'è il tentativo di congiunzione fra due modi di operare della coscienza, quello della trance sciamanica e quello della coscienza razionale che si esprime nel rigoroso ordine degli esagrammi."*

Alla dinastia *Zhou* segue la dinastia *Qin*, di breve durata (221-207- a. c), che crea l'idea di Impero e una struttura di governo. La dinastia successiva, *Han* (206 a.c - 220 d.c) prosegue quest'opera di strutturazione e unificazione della cultura cinese. Si forma una grande rete di governo, un'unificazione culturale in cui si mette l'accento sulla saggezza tradizionale e il perfezionamento della natura umana tramite rituali, musica, letteratura. E' il periodo dell'edificazione della grande muraglia. In questi tempi avviene la canonizzazione del *Yijing*, anche grazie ai commentari confuciani contenuti nelle Dieci Ali. Come spiega Valter Vico, esperto e studioso del Libro dei Mutamenti: "Nel corso dei secoli una serie di altri testi si aggiunse al nucleo centrale divinatorio. Si trattava di commentari volti a spiegare il significato del testo e di veri e propri trattati che codificarono una visione cosmologica complessa. Alcuni di essi raccoglievano l'eredità di tradizioni orali probabilmente molto antiche; altri, di origine letterata e di impronta moralista, sono un prodotto della scuola Confuciana. Furono raccolti in epoca Han (a partire dal II sec. a.C.) e fu loro data una struttura organica in dieci volumi, denominati "Dieci Ali". Nello stesso periodo i Mutamenti e le loro Ali assunsero allo status di "Classico" sotto il nome collettivo di *Yi Jing*. *Alcuni di questi commentari hanno un ruolo fondamentale nella trasformazione dei Mutamenti da*

*manuale divinatorio a testo sapienziale*¹⁵

Divenne testo per l'educazione dei funzionari imperiali. Al maestro Confucio si deve il merito di raccogliere le tradizioni mettendo insieme le pratiche divinatorie e quelle di *aritmofilia*.

Confucio, con il suo pensiero, dichiara che vuole trasmettere, non creare. Trasmettere il sapere degli antichi. Si prende cura degli antichi, perché il principio della civiltà cinese è che all'inizio di tutto l'umanità era perfetta. L'età dell'oro della felicità e della bellezza originaria, come la purezza del bambino appena nato. Il modello dell'educazione confuciana è il letterato-funziionario, persona con senso estetico ed etico attivo in pubblica amministrazione.

In una tomba *Han*, nel cosiddetto *manoscritto di Mawangdui*, scoperto nel 1973, furono trovati un manoscritto *Yijing* e due del *Daodejing*. Sepoltura databile al 168 a.C. La versione *Yijing* del manoscritto di Mawangdui ha molte differenze con il testo che si è tramandato nei secoli (L'edizione del palazzo del 1715)

La sequenza degli esagrammi è più ordinata di quella canonica perché ottenuta fissando un trigramma superiore e facendo ruotare un trigramma inferiore. Ciò era finalizzato alla divinazione. Mentre successivamente la versione canonica ha subito una rielaborazione filosofica.

Diffusione in Occidente

Yijing fu introdotto in Europa per la prima volta dal filosofo, matematico e scienziato Gottfried Wilhelm von Leibniz, nella sua pubblicazione del 1697 *Novissima sinica* (Ultime notizie dalla Cina). Leibniz vide in quel simbolismo (linea spezzata=0; linea unita=1) un perfetto esempio di numerazione binaria, come illustrò nel suo saggio del 1705. Spiegazione dell'aritmetica binaria. Il sistema numerico posizionale in base 2 o notazione binaria, verrà poi "riscoperto" nel XIX secolo da George Boole. Leibniz rifugge da ogni considerazione mistico-divinatoria degli esagrammi dell'*Yijing* (e degli ideogrammi), ma continua ad essere allettato da un loro possibile impiego filosofico-combinatorio. Non sa ancora che la "maniera di calcolo" che auspica sarà la base del funzionamento dei moderni computer.

Dopo alcune parziali versioni, la prima vera e integrale traduzione in una lingua europea fu quella (in tedesco) del grande sinologo, missionario gesuita, Richard Wilhelm, che la pubblicò nel 1924 (con una famosa introduzione dello psicologo Carl Gustav Jung). Affascinato dalla valenza psicologica, questo ultimo ne spinse la traduzione in inglese. Con la sua famosa introduzione, il testo si diffuse in tutto il mondo.

¹⁵ <https://iching.blog/2013/02/25/come-consultare-i-ching-zhouyi-10-ali-wilhelm/>

Tradizione e presente

Dopo la parentesi del Maoismo, che cercò ideologicamente di annientare ogni forma di spiritualità, oggi la Cina, nel suo rapido ri-fiorire, riconsolida tradizioni, con un nuovo valore socio politico, anche rifondando una nuova immagine da diffondere tra i propri cittadini e a livello internazionale, come culla delle civiltà. Va ricordato che “lo stesso Mao Zedong non smise mai, nonostante le pubbliche campagne “contro Confucio”, di leggere e citare i Classici” [...] Oggi, il profilo “tradizionalista” dell'attuale presidente cinese *Xi Jinping* e la sua insistenza sull'importanza del passato come chiave per costruire il futuro, non è una novità. Il 28 settembre 2014, in occasione della festa che commemora la nascita di Confucio, *Xi Jinping* ha partecipato a una conferenza internazionale di studiosi del pensiero cinese classico, ricordando la capacità del confucianesimo di “adattarsi ai tempi” e di “metabolizzare” gli influssi esterni, adattandoli allo spirito cinese (marxismo incluso, ha lasciato intendere). Parole che hanno spinto Nathan Davies, sull'Huffington Post, a definire il nuovo corso di *Xi* una sorta di “contro-rivoluzione culturale”.¹⁶

Probabilmente, in un'ottica cinese, la compresenza di Comunismo e massima espressione del Capitalismo non produce quelle contraddizioni così evidenti e palesi viste da un'ottica occidentale. La capacità di far coesistere tendenze opposte è una peculiarità del sistema filosofico cinese.

8 agosto 2008

Tutt'oggi la tradizione e l'energia del passato permea la società cinese. Come ci ricorda il maestro Sergio Raimondo, è sufficiente pensare all'inaugurazione delle Olimpiadi di Pechino. La cerimonia si è svolta a Pechino venerdì 8 agosto 2008, ed è stata diretta dal famoso regista cinese Zhang Yimou. Non è certo un caso questa coincidenza di date, che sottolineano il valore e la centralità del numero 8. In generale, come vedremo, nella cultura cinese i numeri non hanno soltanto un valore quantitativo, ma anche qualitativo, dunque trascinano con sé un portato energetico reale, non solo evocativo. In particolare il numero 8 è un richiamo agli 8 trigrammi. Nell'ottica del pensiero cinese, non sono forze trascendenti imposte dall'esterno o da qualche volontà divina, ma connessioni energetiche immanenti alla natura stessa, e al

¹⁶

https://www.agi.it/blog-italia/agi-china/legismo_tradizionalismo_nazionalismo_il_pensiero_forte_di_xi_jinping-3234383/post/2014-10-28

cosmo, che influenzano di conseguenza il modo di vivere biologico e psicofisico dell'uomo, che in questa natura è immerso.

“A partire dalla fine degli anni '80 – grazie alle intuizioni di Ra Uru Hu, creatore del sistema chiamato *Human Design* e, successivamente, agli approfondimenti di Richard Rudd, la comprensione del vero tesoro contenuto nel *Yijing* ha raggiunto un livello decisamente diverso: il Libro dei Mutamenti fornisce in realtà una vera e propria mappa delle dinamiche energetiche che sono alla base di tutti i sistemi viventi. [...] Così come nell'*Yijing* la combinazione dei gruppi di trigrammi – i raggruppamenti di tre linee – formano alla fine 64 esagrammi, anche nel DNA umano i codoni, cioè i raggruppamenti chimici che corrispondono ai vari amminoacidi, sono 64. D'altro canto, la geometria dei 64 elementi è proprio la matrice su cui si fondano la maggior parte delle discipline umane, dalla fisica, alla musica, all'informatica, solo per citarne alcune. [...] Lo stesso fiore della vita – figura geometrica molto conosciuta e utilizzata in svariati ambiti – è formato anch'esso proprio da 64 cerchi che si intrecciano tra loro. La correlazione tra *Yijing* e il nostro codice genetico crea insomma un nuovo linguaggio olistico e sottile che entra in risonanza e comunica direttamente con le cellule del nostro organismo”¹⁷

Se guardiamo il video dell'inaugurazione delle Olimpiadi Cinesi, possiamo assistere ad uno spettacolo sublime di grande potenza coreografica, dove la tradizione culturale, spirituale e filosofica cinese emerge con evidenza. Il *taijiquan*, come tantissime altre arti, dalla scrittura, alla musica, alla danza sono protagonisti indiscussi in questa manifestazione. Basti ricordare l'immagine iniziale dell'inaugurazione, che vede un enorme pergamena antica (il riferimento è all'*Yijing* stesso) stesa e srotolata al centro dello stadio olimpico.¹⁸ Qui, danzatori vestiti di nero compiono evoluzioni con il loro corpo, mentre disegnano sull'enorme pergamena, con un pennello nascosto e non visibile, dando così la sensazione che sia il corpo stesso a incidere e imprimere i segni sull'antica pergamena. Tracciano segni e disegni con la forza e grazia del linguaggio del corpo, come a svelare immagini di un passato attualizzato e sempre presente. Più avanti nel video¹⁹ più di 600 atleti, in veste bianca, praticano forme di *wushu*, perfettamente coordinati, l'uno accanto all'altro, sfiorandosi ad ogni movimento. Il regista nel montaggio alterna i particolari dei movimenti marziali con le immagini riprese dall'alto che mostrano un cerchio enorme, fitto di puntini bianchi che ora si allungano e poi si plasmano in

¹⁷<https://www.scienzaeconoscenza.it/blog/medicina-quantistica-bioenergetica/le-chiavi-genetiche-uno-strumento-per-comprendere-l-umanita-di-oggi#:~:text=Si%20tratta%20insomma%20di%20importanti,che%20caratterizza%20anche%20il%20codice>

¹⁸ al 24° minuto del video - <https://olympics.com/it/video/pechino-2008-cerimonia-inaugurale>

¹⁹ al 62° minuto del video - <https://olympics.com/it/video/pechino-2008-cerimonia-inaugurale>

moti ondulatori, spiraleggianti e circolari, vorticando in direzioni opposte: un effetto visivo stupefacente che evoca il mutamento interno e continuo del *Taijitu*, il diagramma del Taiji.

3. Gli 8 Trigrammi. Immagini, Qualità e Azioni.

Ogni trigramma ha un nome specifico, un simbolo che gli è proprio e un'azione specifica.

Ognuno ha una posizione rispetto agli 8 e formano una famiglia.

Per la definizione e traduzione del significato dei trigrammi ci basiamo sul più recente testo *I Ching. Il libro dei mutamenti*²⁰ di Augusto Shantena Sabbadini e Rudolf Ritsema, di cui riporto una sintesi. Ma per completezza riportiamo a confronto anche la tabella, più classica e conosciuta di Richard Wilhelm²¹

Tabella sintetica degli attributi degli 8 trigrammi (di Augusto Shantena Sabbadini):

Trigramma		Simbolo	Azione	Posizione nella famiglia
	Forza, QIAN	Cielo	Persistere	Padre
	Spazio, KUN	Terra	Cedere	Madre
	Scossa, ZHEN	Tuono	Eccitare	Figlio maggiore
	Precipizio, KAN	Corrente	Cadere Rischiare	Figlio di mezzo
	Arresto, GEN	Montagna	Fermare	Figlio minore
	Radice, SUN	Legno/albero Vento	Entrare	Figlia maggiore
	Radiosità, LI	Fuoco Luce	Aggregare	Figlia di mezzo
	Apertura, DUI	Specchio d'acqua	Stimolare	Figlia minore

²⁰ a cura di Augusto Shantena Sabbadini, Rudolf Ritsema, *I Ching. Il libro dei mutamenti*, Feltrinelli Editore Milano - 2017

²¹ a cura di Richard Wilhelm, *I Ching. Il libro dei mutamenti*, Adelphi Edizioni Milano- 1991

Tabella sintetica degli attributi degli 8 trigrammi (di Richard Wilhelm)

	Nome	Qualità	Immagine	Famiglia
	Ch'ien, il Creativo	forte	Cielo	padre
	K'un, il Ricettivo	devoto	Terra	madre
	Chên, l'Eccitante	mobile	Tuono	1° figlio
	K'an, l'Abissale	pericoloso	Acqua	2° figlio
	Kên, l'Arresto	quieto	Monte	3° figlio
	Sun, il Mite	penetrante	Vento, Legno	1ª figlia
	Li, l'Aderente	luminoso	Fuoco	2ª figlia
	Tui, il Sereno	allegro	Lago	3ª figlia



FORZA (QIAN) - (IL CREATIVO)

il simbolo è il **Cielo**

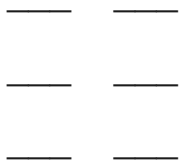
l'azione è il **persistere**.

colore Indaco.

乾

L'ideogramma rappresenta germogli o vapori che germogliano dal terreno, luce solare significati:

Energia che crea e distrugge. **Dinamico, incessante, infaticabile, creativo** Potenza dello spirito, duraturo, solido. Nella famiglia dei trigrammi è Il **Padre**



SPAZIO (KUN) (IL RICETTIVO)

il simbolo è la **Terra**

l'azione è il **cedere**

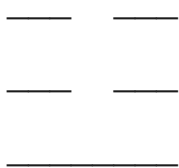
colore Giallo



L'ideogramma rappresenta un ruscello d'acqua contenuto dalle sponde che porta nutrimento.
significati:

Accoglienza, flessibilità, docilità, **accettazione**, provvedere, non opporre resistenza,
generare e nutrire

Nella famiglia dei trigrammi è la **madre**



SCOSSA (ZHEN) (L'ECCITANTE)

il simbolo è il **Tuono**

l'azione è **eccitare**

colore è verde

L'ideogramma rappresenta scossa e eccitazione e pioggia

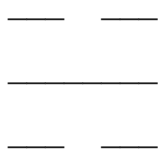
震

significati:

Scuotere, smuovere, agitare, **commuovere**, agire, operare, **uscire dal guscio**

Forza e pesantezza , capacità di muovere cose pesanti.

Nella famiglia dei trigramma è il **figlio Maggiore**



PRECIPIZIO (KHAN) (L'ABISSALE)

il simbolo è la **Corrente** (*d'acqua o aria*)

l'azione è **Cadere e Rischiare**

il colore è il nero

坎

L'ideogramma rappresenta la buca nella terra.

Gola, cavità in cui l'acqua precipita. Luogo pericoloso. Anche trabocchetto e tomba.

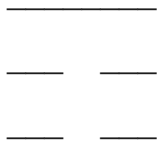
significati:

La sua azione è legata al **discendere verso il basso dei fluidi**. **Ruscello**, marea, inondazione.

La sua azione di sprofondare e lasciarsi andare prevede un rischio.

Ostacolo difficile che si deve superare. Pericolo oggettivo che si deve affrontare.

Nella famiglia dei trigramma è il **figlio Mediano**.



ARRESTO (GEN): (*L'ARRESTO*)

il simbolo è la **Montagna**

l'azione è **fermare**

il colore è il porpora (colore scuro di un volto segnato dal vento e dal sole)



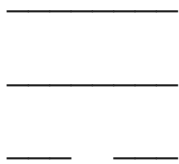
L'ideogramma rappresenta la persona che si ferma e si volta indietro.

L'azione può esprimere il senso del limite, del confine, dell'ostacolo.

significati:

Ostinazione e perversione.

Nella famiglia dei trigramma è il **figlio Minore**



RADICE (SUN) (*IL MITE*)

il simbolo sono il **Vento**, ma anche legno o albero

l'azione è **penetrare** (entrare, introdurre e invadere)

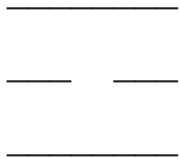
il colore è il **rosso scarlatto** (colore della fortuna)

巽

L'ideogramma rappresenta un supporto e oggetti poggiati su di esso.

L'azione come i simboli di albero e vento esprime sia l'essere da supporto come radici sia la brezza degli umori e dei cambiamenti atmosferici che possono influenzare.

Nella famiglia dei trigramma è la figlia **Maggiore**



RADIOSITA' (LI) (*L'ADERENTE*)

il simbolo è il **Fuoco**

l'azione è **aggregare**

il colore è il rosso vermiglio

離

L'ideogramma rappresenta un magico uccello giallo luminoso

significati:

Luce che si diffonde in tutte le direzioni, che divampa, la luce della coscienza che distingue, articola, divide, ordina.

La luce raggruppa e riunisce come le fiamme.

Nella famiglia dei trigramma è la **figlia di mezzo**



APERTURA (DUI) (IL SERENO)

il simbolo è il **Lago** (specchio d'acqua)

l'azione è **stimolare**

il colore è il bianco

l'ideogramma rappresenta bocca e vapore, comunicazione verbale

Nella famiglia dei trigramma è la **figlia minore**

La sua azione è legata al fatto di essere una superficie di scambio. Da qui la sua azione può rallegrare e stimolare l'incontro e il raduno.

4. Consultazione dell'Yijing

Yijing è diviso in due parti, *jing* o 'classico' e *zhuan* o 'commentario', come abbiamo detto, composti in momenti differenti, ma tramandati come testo unico.

La prima parte è divisa in 64 capitoli, gli esagrammi, ognuno dei quali rappresenta una situazione tipo e le sue possibili evoluzioni. Per ogni esagramma vi è una spiegazione, accompagnata dalla spiegazione delle singole linee che formano il trigramma.

Si consulta l'*Yijing* per scoprire potenziali illuminazioni di aspetti nascosti della nostra situazione presente. La domanda posta non deve essere una mera curiosità, ma una domanda con una forte componente emotiva. La risposta alla domanda si allarga a tematiche più ampie nella vita della persona. Gli esagrammi sono come porte per accedere a una più profonda comprensione intuitiva della tua situazione e come *semi di un processo associativo che chiarisca le forze operanti della tua psiche*.

Un esagramma è formato da un trigramma inferiore (interno) e un trigramma superiore (esterno) Ogni esagramma corrisponde ad una configurazione delle energie archetipiche.

64 esagrammi forniscono un catalogo esaustivo di tutti i processi che avvengono tra cielo e terra.

Non ci sono interpretazioni giuste o sbagliate. *La tradizione commentaria cinese suggerisce di far rotolare le parole dell'oracolo nel proprio cuore per accedere alla luce degli dei.*

Metti a fuoco le parole e le immagini che hanno il massimo impatto su di te per accantonare ciò che non ha risonanza.

La risposta non sta nel libro, ma emerge nel processo che queste parole e immagini attivano in te. Bisogna dunque farsi toccare emotivamente dalla risposta.

Il lancio delle tre monete - come funziona





Lanciare 6 volte tre monete è il metodo più rapido per formare un esagramma. Questa procedura è divenuta popolare sotto la dinastia Song (XII-XIII sec d.C.)

Il sistema più tradizionale per la consultazione dell'oracolo si basa su di un elaborato rituale di manipolazione di 50 steli di achillea. È un metodo arcaico, molto suggestivo e complesso che favorisce la centratura interiore, ma richiede tempo.

Riportiamo qui schematicamente la procedura della consultazione dal sito di Valter Vico²², noto e attendibile studioso italiano del *Yijing*:

La Consultazione dell'oracolo con le tre monete è detta dai cinesi "consultare il re Wen" o "metodo della foresta delle perle infuocate"

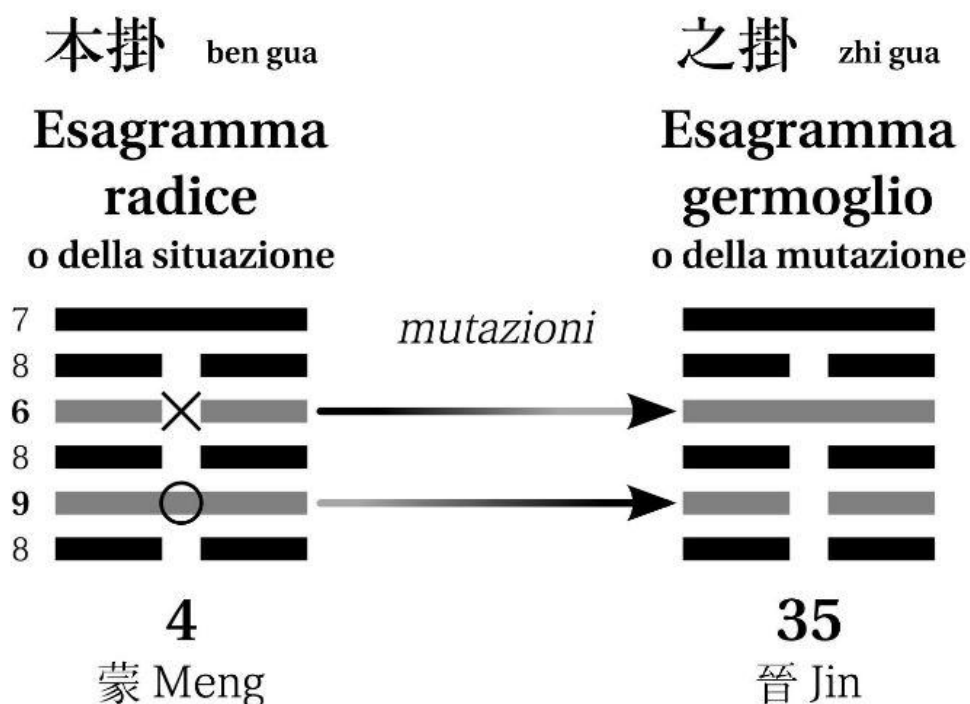
1. Procurati tre monete uguali e del materiale per scrivere
2. Attribuisce a una faccia delle monete il valore Yang (valore numerico 3), all'altra il valore Yin (valore numerico 2)
3. Formula la domanda e scrivila
4. Tieni in mano le monete
5. Svuota la mente da ogni altro pensiero e concentrati sulla domanda
6. Lascia cadere le monete solo quando la sintonia con la domanda è perfetta
7. Calcola la linea ottenuta con il lancio secondo la seguente tabella

⊗ Yin = 2	⊙ Yang = 3		
⊗ ⊗ ⊗	$2 + 2 + 2 = 6$		Yin in mutazione
⊗ ⊗ ⊙	$2 + 2 + 3 = 7$		Yang stabile
⊗ ⊙ ⊙	$2 + 3 + 3 = 8$		Yin stabile
⊙ ⊙ ⊙	$3 + 3 + 3 = 9$		Yang in mutazione

8. Annota la linea ottenuta
9. Ripeti i passaggi 4-8 per ottenere le restanti cinque linee, annotando ognuna di esse al di sopra della precedente
10. Disegna l'Esagramma radice (vedi esempio nel seguito)
11. Disegna l'Esagramma germoglio cambiando la polarità Yin/Yang delle eventuali linee mutanti (vedi esempio nel seguito)
12. Considera i Trigrammi componenti e trova il numero degli Esagrammi utilizzando la tabella riportata nel seguito

²² <https://iching.blog/2013/01/04/consultare-i-ching/>

Esempio di un responso



L'Esagramma radice si ricava direttamente dai sei valori che abbiamo ricavato lanciando le monete. In questo esempio: 8 9 8 6 8 7 in sequenza (ricorda che le linee vanno disposte in ordine dal basso verso l'alto). L'Esagramma germoglio si ricava cambiando la tipologia delle linee in mutazione:

6 Yin in mutazione diviene 7 Yang stabile

9 Yang in mutazione diviene 8 Yin stabile

(mentre le linee stabili 7 Yang e 8 Yin non vengono cambiate)

Nell'esempio della figura precedente:

8 9 8 6 8 7 muta in

8 8 8 7 8 7.

Caso e sincronicità

L'I Ching è come una parte della natura che aspetta di essere scoperta, come scrisse Jung. *YiJing* cerca di discernere il gioco delle forze presenti in una determinata situazione attraverso la procedura casuale (il lancio di tre monete). Il caso è considerato una porta d'accesso alla profondità delle cose. Un concetto estraneo alla mentalità scientifica moderna. *Mentre per la*

mentalità cinese tutto ciò che accade in un determinato istante condivide qualità essenziali, secondo un disegno organico.

Jung ci spiega che l'occidentale isola, classifica, seleziona. Il cinese elabora l'immagine del momento che vive anche dal più minuto dei particolari, perché l'istante osservato è il totale di tutti gli ingredienti. Accade questo quando si lanciano le tre monete. I dettagli casuali entrano nel quadro dell'osservazione.

La sincronicità è l'opposto della causalità. La coincidenza degli eventi nello spazio-tempo esprimono una valenza precisa. Ogni cosa che avviene in quel momento appartiene al quadro generale ed è indispensabile per comprendere il quadro stesso. Il disegno dell'istante risponde a immagini archetipiche o *mundus imaginalis* (Corbin).

Jung vede un parallelo tra *yijing* e alchimia perché non segue la logica quanto le leggi della natura che ancora non conosciamo.

L'yijing cerca di rendere leggibile i giochi indecifrabili della natura. Il linguaggio del Yijing nella sua origine è più vicino al linguaggio dei sogni che al discorso filosofico.

Un gesto apparentemente casuale, quello del lancio delle monete, che però genera una condizione unica e irripetibile nello spazio/tempo, dal punto di vista della filosofia cinese, un atto connesso con il tutto. Ricorda la teoria del *Entanglement* (let. intreccio) della fisica quantistica: un'implicazione di questa teoria dice che piccole particelle come elettroni o fotoni possano essere in stati diversi nello stesso momento e che possano influenzarsi a vicenda anche a lunghe distanze a velocità superiori a quella della luce.

Il lancio delle monete è dunque associato ad alcuni numeri che a loro volto generano le figure degli esagrammi. Attraverso un preciso e articolato sistema di interpretazione di questi ultimi, riceviamo un responso che non è una ricetta di comportamento o previsione del futuro: per ogni esagramma corrisponde una *Sentenza* e un *Immagine*. La prima che ci dice qualcosa sulla nostra condizione presente, lo stato di fatto, in riferimento alla domanda fatta. La seconda ci apre una prospettiva sulla possibilità di cambiamento, espone un'applicazione pratica dell'esagramma, una possibile strategia da assumere.

La filosofia del Yijing - Un pensiero correlativo

Per comprendere l'*Yijing*, dobbiamo svincolarci da una logica razionale, lineare.

Joseph Needham spiega molto bene che la parola chiave del pensiero cinese, è disegno o organismo, ordine. Gli eventi che accadano non sono strettamente collegati a una causa

meccanicistica o un principio di causa ed effetto, quanto per una sorta di risonanza con il tutto, con l'organismo stesso. Il linguaggio oracolare del *Yijing* si inserisce in questo meccanismo di corrispondenze e risonanze.

“E' sul filo del rasoio fra ordine e disordine che ha luogo la sottile danza della vita, in cui le forme evolvono le une nelle altre, come nel equilibrio termodinamico.

Quando mettiamo a contatto due sistemi, dopo cambiamenti delle loro variabili termodinamiche assistiamo al raggiungimento di un equilibrio.”²³

Yijing è l'antica mappa cinese di questa danza tra ordine e caso. E si fonda su Ying e Yang, forma ed energia, struttura ed azione. L'eccessivo ordine non è interessante, tutto è stantio. L'eccessivo disordine non si può cogliere, tutto dissolve troppo rapidamente

Il puro *yin* è struttura inerte, immobilità. Il puro *yang* è incessante creazione e distruzione in cui nessuna forma permane. Questa danza è codificata da 64 esagrammi: 64 figure composte da 6 linee intere o aperte (spezzate).

In dialogo con *Yijing*

L'atteggiamento corretto di chi interroga l'*Yijing*, è innanzitutto quello di interrogarlo per questioni sentite ed essenziali per la propria vita. Non bisogna attendersi la risposta esatta, la ricetta da seguire, quanto farsi suggestionare, riflettere sulle risonanze interiori stimulate dal responso, creando dunque un dialogo con il libro, in una predisposizione umile alla riflessione e speculazione. L'interpretazione degli esagrammi, le sentenze e le immagini del testo propongono un varco verso opzioni impensate, provocando o stupendo l'interlocutore.

Ciò ha il potere di scardinare le credenze predefinite e rendere la mente più proattiva. Anche questo è dunque l'*Yijing*, secondo l'esperienza di molti, un testo con cui entrare in dialogo e confrontarsi come fosse un amico che svela e provoca in maniera sincera e onesta.

Ad oggi non ho ancora utilizzato l'*Yijing* come strumento oracolare e divinatorio. Ma prima o poi mi sentirò pronto e più maturo per adoperarlo. In prima analisi, questo utilizzo è aurea “magica” che lo avvolge mi ha insospettito e poco interessato. Mosso perlopiù da interesse culturale e filosofico, nel merito dei miei studi inerenti il taijiquan, è invece proprio a seguito di questo primo e basilare approfondimento del testo, che ho compreso gradualmente quanto anche l'aspetto oracolare sia imprescindibile per comprendere il valore e portato filosofico e spirituale di questa importantissima opera collettiva, prodotta dalla sapienza cinese. In questo senso, l'*Yijing* non va inteso come oracolo per predire il futuro, ma strumento per relazionarsi

²³ a cura di Augusto Shantena Sabbadini, Rudolf Ritsema, *I Ching. Il libro dei mutamenti*, Feltrinelli Editore Milano - 2017, P. 11

con il presente, un modo per aiutare l'umano a districarsi nel mondo mutevole e disordinato, nel tentativo di ritrovare un senso e un nuovo ordine, meglio ancora, uno nuovo linguaggio per decifrare il disordine.

4. *Yijing* e *Taijiquan*

Il *Taijiquan* intesse con l'*Yijing* un rapporto speciale. Entrambi partono dall'espressione e manifestazione delle relazioni Yin/Yang, le tendenze complementari e opposte dell'universo. Dalla visione cosmologica tradizionale del *Yijing*, il *Taijiquan* estrapola principi e modalità marziali, con diverse e articolate prospettive di attacco e difesa.

In origine L'*Yijing* nasce in risposta al Mutamento che investe l'umano e la natura, nel tentativo di decifrare le forze che irrompono nella vita di ognuno. In preda ai disequilibri della vita e della natura, l'uomo crea uno strumento che recuperi ordine e senso: sarà l'interrogazione oracolare, ma soprattutto l'introspezione spirituale che ne segue, ad attivare questo processo. Il *taijiquan* ripara le disarmonie e il disordine del corpo-mente, invita a un recupero di un ritmo naturale, tramite ordine di sequenze prestabilite, che risvegliano un Sé diverso, inconsueto, nascosto, potenziale. Per far questo, sempre in consonanza al libro, anche il *Taijiquan* utilizza un linguaggio poetico, oltre il mero pensiero e schema logico. L'*Yijing* usa il potere evocativo ed energia primordiale del suo alfabeto, espresso dai trigrammi ed esagrammi; il *taijiquan* esercita l'espressione e la scrittura intima del corpo in cui è iscritta la storia psichica e emotiva di ognuno. L'*Yijing* attraverso la struttura dei 64 esagrammi crea un sistema matematico di possibili combinazioni delle relazioni Yin/Yang, con cui cerca di rendere leggibile i giochi indecifrabili della natura. Una sequenza di *taijiquan* per essere efficace e armonica risponde nel dettaglio a precise regole di equilibrio energetico e biomeccanico, con una precisione di un'equazione matematica, eppure è nelle correlazioni strettamente personali e soggettive di chi lo pratica che diviene completo e peculiare. Come dice il maestro *Chen Bing*, rappresentante della 20a generazione della famiglia *Chen*, “dobbiamo vedere il cambiamento dal punto di vista della mutua trasformazione di Yin e Yang, un cambiamento che accade nella trasformazione e nello sviluppo. I risultati della pratica assimilano la personalità, i successi, il temperamento, il carattere, del praticante. *La pratica diventa la persona stessa*, espressa tramite il movimento del corpo. Se sei esattamente come il tuo maestro, sei bloccato al livello di imitazione del tuo maestro, e non sei ancora arrivato al livello della realizzazione di te stesso.”²⁴

²⁴ <https://www.taiji-to.org/chenbing-intervista/>

Gli 8 Bamen - Lottare in armonia

In questa ricerca viene affrontato l'argomento dei *Ba Men*, ovvero le 8 Porte o Cancelli del Taijiquan. Questo sistema è conosciuto più comunemente come il sistema delle 8 Forze perché rappresenta un vero e proprio sistema di principi marziali fondamentali che consente di sviluppare molte e più svariate tecniche di combattimento. 8 forze che si possono rintracciare ed estrapolare dai movimenti delle forme del Taijiquan, e che trovano la loro attualizzazione pratica durante un combattimento libero, attraverso tecniche di difesa, attacco, sbilanciamento, leve articolari, proiezioni. Un allenamento specifico di questo sistema di principi è l'antica pratica del *Tui Shou*, (lett. "La spinta delle mani"), una forma di dialogo marziale da svolgersi in coppia. Come afferma il maestro Sergio Raimondo, "è più simile a fare l'amore, piuttosto che la guerra", perché è proprio in questo confronto che impariamo a percepire e accogliere l'energia sottile del partner, in un mutuo scambio di percezioni e informazioni energetiche. Nella pratica marziale si tratta di lavorare sull'equilibrio, il radicamento, la forza di espansione, la capacità di cedere e assorbire, in relazione agli attacchi, le "spinte" del partner, tese a sbilanciarci o a colpirci. Alla base del *Tuishou*, c'è la capacità di coordinare e compenetrare due azioni: la forza diretta, tesa verso il centro dell'avversario e la forza curvilinea e a spirale. Quest'ultima, da una parte, permette di deviare le forze dell'avversario, assorbendo nella circolarità della sfera i suoi attacchi. In secondo luogo, la forza a spirale e curvilinea è la manifestazione di una condensazione interna dell'energia che permette ad ogni nostro attacco di essere più efficace e prorompente, rispetto alla mera forza meccanica diretta.

8 forze ma, come dicevamo, più letteralmente, dovremmo parlare di 8 porte o varchi: "così come una porta ci permette di entrare o uscire da un luogo, ciascuna di queste forze – correttamente applicata – ci permette di entrare o uscire da una situazione di confronto con un contendente. Inoltre la porta può essere vista sia come un limite che come un punto di contatto tra ciò che è "di qua" e ciò che è "di là", sta quindi a noi utilizzare queste forze per separarci o per unirci – dal punto di vista fisico, emotivo e spirituale - con il nostro partner"²⁵. Le 8 forze hanno una stretta correlazione con gli 8 trigrammi che sono alla base e origine della filosofia e teoria del *Yijing*.

²⁵ <https://www.wudang.it/blog/appfondimenti/ba-men-le-otto-porte-del-tai-chi-chuan.html>

Chi si avvicina all'*Yijing* dovrebbe innanzitutto accogliere l'invito al confronto con i punti di vista offerti dal testo, lasciarsi trasportare dalla sua visione poetica, in secondo luogo, imparare a cambiare approccio generale e modo di reagire all'imprevedibilità della vita.

Adattarsi al corso e flusso degli eventi, seppur infausto, non subendo, ma combattendo e lottando in armonia, senza odio e senza accidia. Possiamo deviare l'ostacolo, oppure assorbire il colpo, trasformarlo in nuova forza, senza rassegnazione, piuttosto cogliendo come opportunità il turbinio che ci sconvolge, imparando a gestirlo tramite diverse strategie; percependo l'imprevisto non come problema, ma come apertura a un nuovo modo di pensare o agire. Come vedremo, questo tipo di approccio è lo stesso che si richiede ad un praticante di *Taijiquan*, durante un combattimento o durante un confronto marziale: non esiste un'unica strategia sempre vincente.

“Le otto porte *bamen* del *taijiquan* corrispondono alle forze espresse dagli otto trigrammi. Le forze denominate *Peng* (*parare*), *Lu* (*ritirarsi ruotando*), *Ji* (*premere*), *An* (*spingere*) sono correlate ai punti cardinali sud, nord, ovest e est, mentre *Cai* (*torcere verso il basso*), *Lie* (*separare*), *Zhou* (*colpo di gomito*) e *Kao* (*colpo di spalla o del corpo*) sono correlate ai quattro angoli sud-ovest, nord-est, sud-est e nord-ovest. L'allenamento di queste forze rende esplicito il mutuo cambiamento nella dinamica del cerchio e del quadrato. I movimenti *Peng*, *Lu*, *Ji*, *An* formano un quadrato che genera al suo interno un movimento circolare cosicché i movimenti aperti ed estesi del quadrato si trasformano nei movimenti chiusi e compatti del cerchio. All'opposto complementare le forze *Cai*, *Lie*, *Zhou* e *Kao* formano un cerchio all'interno del quale è inscritto un quadrato.”²⁶ (fig. 8)

²⁶ Sergio Raimondo e Giovanna Sabatelli. *La forza di seta*, Bulzoni editore, Roma 2013, p. 60

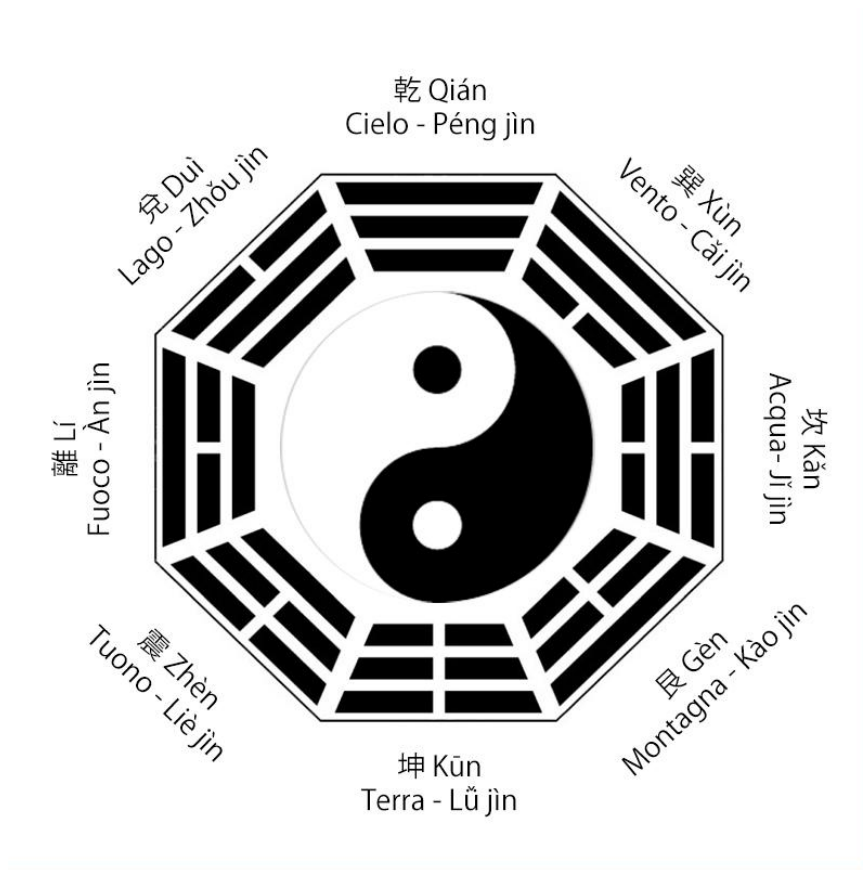
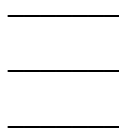


fig. 8 (diagramma degli 8 trigrammi del Cielo Anteriore con associazione dei Bamen)

PENG JIN



“Parare”

La forza dell’espansione (trigramma del Cielo - *Qian*)

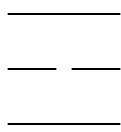
Se possediamo un forte radicamento a terra, un buon allineamento, allo stesso tempo siamo rilassati e carichi di energia diffusa dal dantian verso tutto il corpo, è sufficiente espanderci, con la sola nostra presenza per reagire ad un attacco, parando il colpo ricevuto. Come ci ricorda il maestro Sergio Raimondo, come l’acqua che sostiene una barca in movimento, la forza *Peng* è una forza di galleggiamento.

Le tre linee intere indicano un’energia forte, potente e instancabile. Questa forza può essere sia difensiva che offensiva: “Per parare la forza dell’avversario, accettala e cambia la sua direzione portandola verso l’alto. Non permettere alla sua forza di avvicinarsi troppo al tuo

corpo.”²⁷ Peng è però una forza non rigida, ma elastica. “Peng fa rimbalzare indietro l’avversario lungo la stessa direzione da cui è venuto”.²⁸ Ovvero, facciamo rimbalzare l’attacco ricevuto, come su una enorme palla sferica piena d’aria compressa, scardinando l’equilibrio dell’avversario fino a farlo retrocedere o cadere.

E’ una forza fondamentale perché è presente in tutte le altre forze. Anche quando ci ritiriamo o deviamo un colpo non dobbiamo mai perdere il contatto con l’avversario, mantenendo viva la nostra postura, allineamento, radicamento e consistenza, forza di espansione.

AN JIN



“Spingere”

La forza del divampare (trigramma del Fuoco - Li)

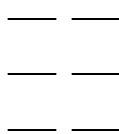
Di fronte ad un avversario, fortemente radicato e più forte e pesante di noi, la nostra forza esterna e muscolare avrà di certo la peggio. Sarà allora necessario attingere alle fiamme del nostro fuoco interiore, per *spingere* in avanti l’avversario e divellere le sue radici. Raccogliendo l’energia nel Dantian inferiore, in contatto con l’energia della terra e del cielo, dal nostro centro, sprigioniamo una forza dal basso verso l’alto che si scaglia contro l’avversario: un forza che divelle, scardina e incendia, come le lingue di fiamme del fuoco che divampano. Come ci ricorda la linea Yin centrale del trigramma del fuoco, la forza contiene anche una nota di morbidezza. La fiamma del fuoco non ha una struttura rigida in natura. Non possiamo pretendere di riuscire subito a scardinare la forza di un avversario più forte di noi. Prima di spingere in avanti o verso l’alto, per esempio, possiamo cedere un po’, per dissipare la spinta che riceviamo e poi provare ad attaccare. Questa modalità ricorda un principio di opposizione dinamica sempre presente nelle forme di Taijiquan: “andare a sinistra per andare a destra”, “indietreggiare per avanzare”, “scendere per salire”.

An può contrastare la forza Peng, ma anche la forza *Ji*.

²⁷ Jou Tsung Hwa, Il tao del Tai-Chi Chuan, cit. p. 172

²⁸ Jwing-Ming Yang, *Tai Chi. Teoria e potenza marziale*. Edizioni Mediterranee, 2005. P.23

LU JIN



Ritirarsi ruotando

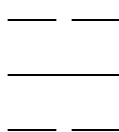
La forza del cedere (trigramma della Terra - *Kun*)

In risposta a un potente colpo o spinta in avanti, a volte è necessario cedere, ritirarsi ruotando, deviando la traiettoria di attacco, lasciando che il colpo che riceviamo cada nel vuoto, come scivolando su un enorme palla sferica in movimento. "Lu trascina l'avversario oltre il punto in cui l'avversario voleva arrivare, lungo la linea d'attacco".²⁹

L'immagine della Terra è composta da tre linee yin, per cui *Lu* indica la morbidezza e cedevolezza. "Tuttavia quando si cede non si va via, ma si mantiene il contatto, così da controllare completamente l'aggressore, mantenendo una posizione superiore dalla quale è possibile sferrare un contrattacco [...] Lascia entrare l'avversario, poi ruota con la sua forza. Non resistere e non perdere contatto. devi diventare leggero ed agile. Lascia che la sua forza sia spinta fino al massimo. Si esaurirà. Quando la sua forza si è svuotata, puoi farlo cadere o svuotarlo a piacimento."³⁰

E' così che *Lu* può contrastare la forza *An*.

JI JIN



"Premere"

La forza del aderire e penetrare (trigramma dell'acqua - *Kan*)

"E' una forza composta che si ottiene incrociando le mani e premendo verso l'esterno nel momento in cui l'avversario retrocede ma è possibile applicarla anche con una sola mano. Questa forza è simile a quella dell'acqua che aderisce e penetra verso l'interno, con il risultato che l'avversario rimbalza all'indietro [...]"

²⁹ Jwing-Ming Yang, *Tai Chi. Teoria e potenza marziale*. Edizioni Mediterranee, 2005. p. 23

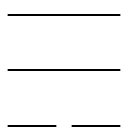
³⁰ Jou Tsung Hwa, *Il tao del Tai-Chi Chuan*, cit. p. 172 p. 173

Questa forza ha degli aspetti molti simili alla forza espansiva di Peng. La differenza sostanziale consiste nel fatto che in genere viene applicata su un solo punto e con entrambe le mani.³¹

Di fronte ad un avversario particolarmente abile nel contrastare, assorbire e deviare i nostri tentativi di attacco, dovremmo sempre insistere con la perseveranza della goccia d'acqua. Nel *tuishou*, dobbiamo avere l'intenzione continua di penetrare nei vuoti lasciati dall'avversario - come farebbe l'acqua tra le fessure di una roccia - approfittando del momento giusto per coglierlo di sorpresa e sbilanciarlo. *Ji* viene applicato con il dorso della mano o il bordo esterno dell'avambraccio per applicare una forza. Si tratta quindi di forza offensiva applicata seguendo l'energia dell'avversario, schiacciando o sporgendo. In questo senso *Ji* può contrastare la forza *Lu*.

“Niente è più debole dell'acqua. Ma quando aggredisce qualcosa di duro e resistente, niente la fronteggia e niente può cambiare la sua strada. L'acqua è un elemento ingannevole poiché sebbene sembri morbida, la sua essenza interna è pericolosa”. La linea centrale yang del trigramma, tra le due esterne yin, esprime esemplarmente l'essenza di questa dinamica dell'acqua. Nel *yijing*, gli attributi dell'acqua sono legati all'azione di cadere verso abissi e precipizi, con una connotazione di pericolosità distruttiva.

CAI JIN



“Torcere e tirare in basso”

La forza del penetrare e sorprendere (trigramma del Vento - *Sun*)

“La yin che fa da fondamento al trigramma del vento è sormontata da due linee Yang. Questa immagine indica che la base di Sun è libera espansione.[...]”³²

La forza di *cai* è dunque versatile, avendo il potere di sorprendere l'avversario per trascinarlo via, come fa il vento che non soffia in unica direzione, ma cambia spesso.” Gli attributi del

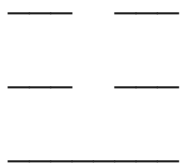
³¹ Sergio Raimondo e Giovanna Sabatelli. *La forza di seta*, Bulzoni editore, Roma 2013, p. 61

³² Jou Tsung Hwa, *Il tao del Tai-Chi Chuan*, cit. p. 172 p. 177

trigramma esprimono infatti il concetto di una forza rapida, imprevedibile e penetrante. Se l'avversario si avvicina con forza, si risponde afferrandogli il braccio e tirando verso il basso. “ Durante l'esecuzione si tratta di usare il corpo come un'unità integrata, fidandosi della forza delle gambe e del bacino e del peso del corpo. La posizione non è efficace se dipende soltanto dalle braccia.”³³

Una applicazione di questa forza la abbiamo, ad esempio, dopo aver afferrato o bloccato l'arto superiore di un avversario, per squilibrarlo verso il basso, farlo cadere o disarticolare la spalla con un'azione di leva. Si tratta di una forza rapida e decisa, simile ad uno strappo, in cui si sfrutta – come nei casi precedenti – non solo la forza muscolare delle braccia ma tutta l'energia generata dal corpo.

LIE JIN



“Separare”

La forza dello scuotere e smuovere (trigramma del Tuono- *Zhen*)

"Lieh è come la ruota che gira vorticosamente su se stessa, ma ti scaraventa lontano se ti avvicini troppo. Lieh è come un gorgo dalle avvolgenti onde. Sii attento, perchè la corrente a spirale ti farà affondare senza esitazione.”³⁴

Per esempio, *Lie* può essere applicata in risposta *Cai* o *Lu*. E' molto efficace per trasformare un'azione difensiva in offensiva. La sua efficacia dipende dall'azione coordinata di gambe, bacino e braccia e occorre gestire bene la propria distanza da quella dell'avversario. Il principio applicato è quello di dividere la forza di attacco in due direzioni, indebolendola.

“L'azione di sbilanciamento risulta dall'applicazione di due forze opposte che separano la parte alta da quella bassa dell'avversario grazie alla rotazione del bacino insieme a quella dell'articolazione scapolo-omerale”³⁵ Per esempio, accorciando le distanze, aderiamo con la nostra gamba anteriore dietro alla gamba anteriore dell'avversario, creando un ostacolo per il suo equilibrio e movimento. Nel frattempo, sfruttando la forza della rotazione del bacino,

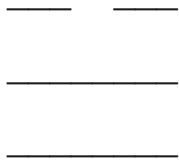
³³ *Ibidem*

³⁴ Jou Tsung Hwa, *Il tao del Tai-Chi Chuan*, cit. p. 178

³⁵ Sergio Raimondo e Giovanna Sabatelli. *La forza di seta*, Bulzoni editore, Roma 2013, p. 61-62

spingiamo con il nostro braccio in direzione opposta, verso l'esterno sul busto dell'avversario. L'equilibrio dell'avversario viene improvvisamente scosso dalla forza di un tuono.

ZHOU JIN



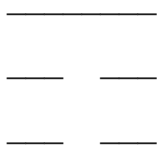
“Colpo di gomito”

La forza “senza ostacoli” (il trigramma del Lago - *Dui*)

“La linea yin sta sopra due linee yang. La linea tenera alla sommità nasconde la forza delle due linee intere sotto.[...] Il gomito è considerato la seconda linea di difesa nelle situazioni di corta distanza, utile specialmente quando le mani sono bloccate. La sua potenza è devastante, in particolare nei colpi condotti al plesso solare.”³⁶

Nel *tuishou* a due mani, dove si accorcia la distanza, è evidente quanto sia importante l'azione e il controllo del gomito, sia il proprio che quello dell'avversario che difatti va continuamente controllato con la mano, affinché non trovi una strada di penetrazione.

KAO JIN



“Colpo di Spalla”

La forza dell'arrestare (Trigramma della Montagna - *Gen*)

“Il trigramma rappresenta una Montagna. Nei tempi antichi erano considerati grandi ostacoli. Suggerisce l'idea del fermarsi. *Kao* impedisce all'avversario di continuare a muoversi e pone un

³⁶ Sergio Raimondo e Giovanna Sabatelli. *La forza di seta*, cit. p. 61-62

ostacolo ad ogni suo attacco.”³⁷ Le due linee di base *yin* suggeriscono l’idea di forza interna che reca stabilità e radicamento. La linea superiore *yang* la capacità di divenire distruttiva. In questo senso, l’applicazione tecnica consiste nel trasformare una forma di difesa resistente, in un attacco devastante, poiché è tutto il corpo, come montagna, che si oppone all’avversario. Perciò, mentre avanziamo, il corpo deve essere ben eretto e compatto, come “una roccia che fracassa un’altra roccia”.³⁸

Le mani sono una prima linea di difesa, i gomiti una seconda. Spalle, fianchi, schiena, tutto il corpo, rappresentano una terza linea di difesa: “Questa tecnica, che implica una grande abilità di controllo della forza, è condotta con spostamento e rotazione simultanei del corpo per far esplodere la forza interna mentre ci si appoggia all’avversario.”³⁹ Come nelle tecniche di gomito, quando le distanze diminuiscono, la forza di espansione unita all’integrità di tutto il corpo, permette di muovere la nostra montagna, investendo con una forza colossale l’avversario.

³⁷ Jou Tsung Hwa, *Il tao del Tai-Chi Chuan*, cit. p.180

³⁸ *ibidem*

³⁹ Sergio Raimondo e Giovanna Sabatelli. *La forza di seta*, cit p. 61-62

bibliografia

- Jou Tsung Hwa, *Il tao del Tai-Chi Chuan*, Ubaldini Editore, Roma 1986
- Jwing-Ming Yang, *Tai Chi. Teoria e potenza marziale*. Edizioni Mediterranee, 2005
- Gioacchino M. Pagliaro. *La Mente e la Medicina Quantistica. L'incontro tra le teorie quantistiche, la mente e la spiritualità*. Gruppo Editoriale Macro
- Sergio Raimondo e Giovanna Sabatelli. *La forza di seta*, Bulzoni editore, Roma 2013
- a cura di Augusto Shantena Sabbadini, Rudolf Ritsema, *I Ching. Il libro dei mutamenti*, Feltrinelli Editore Milano - 2017
- Augusto Shantena Sabbadini (a cura di), *LAO TZU - Tao Te Ching. Una guida all'interpretazione del libro fondamentale del taoismo*, Feltrinelli Editore, Milano 2020

webgrafia

- <https://iching.blog/2014/07/12/numerologia-orientale-numero-tre/>
- <https://www.giuliaboschi.com/materiali/la-radice-e-i-fiori/il-concetto-di-dao/>
- <http://www.ilcampodelcinabro.it/dochtm/calligrafia.htm> (Estratto da un'intervista al Gran Maestro Chen Xiaowang del 2007)
- <http://www.oloselogos.it/articoli-antropologia/i-ching-e-medicina-tradizionale-cinese-parte-terza-i-ching-ed-agopuntura/?print=print>
- <https://chinalink.it/perche-la-sinistra-e-yang-e-la-destra-yin/>
- <https://iching.blog/2013/02/25/come-consultare-i-ching-zhouyi-10-ali-wilhelm/>
- https://www.agi.it/blog-italia/agi-china/legismo_tradizionalismo_nazionalismo_il_pensiero_forte_di_xi_jinping-3234383/post/2014-10-28
- <https://www.scienzaeconoscenza.it/blog/medicina-quantistica-bioenergetica/le-chiavi-genetiche-uno-strumento-per-comprendere-l-umanita-di-oggi#:~:text=Si%20tratta%20insomma%20di%20importanti,che%20caratterizza%20anche%20il%20codice>
- <https://olympics.com/it/video/pechino-2008-cerimonia-inaugurale>
- <https://iching.blog/2013/01/04/consultare-i-ching/>
- <https://www.taiji-to.org/chenbing-intervista/>
- <https://www.wudang.it/blog/appfondimenti/ba-men-le-otto-porte-del-tai-chi-chuan.html>