

Federazione Viet Vo Dao Italia
a.s.d. Viet Vo Dao Lazio

越
武
道

Uno Sguardo Verso Oriente

Manuale di filosofia orientale per il praticante

Anno accademico 2012 - 2013
Tesi per il conseguimento del 2° Dang

Relatore
GM Nguyen Van Viet

Candidata
Francesca De Propriis

越武道

Federazione Viet Vo Dao Italia a.s.d.
a.s.d Viet Vo Dao Lazio

Uno sguardo verso Oriente

Manuale di filosofia orientale per il praticante

Anno accademico 2012 - 2013
Tesi per il conseguimento del grado
di 2° Dang

RELATORE
GM° Nguyen Van Viet

CANDIDATA
Francesca De Propriis

Coltivare la conoscenza, forgiare lo spirito, progredire nella Via

Indice

Nota preliminare

I 10 principi del Viet Vo Dao	7
--	---

Introduzione alla filosofia orientale

Perché studiamo la filosofia	10
Olismo, ovvero tutto è interconnesso	11
Microcosmo/macrocosmo	12
La polarità <i>Yin Yang</i>	14
Il concetto del tempo	16
Il concetto della verità.....	18
Il concetto del <i>Khi</i>	20
La forma e la formalità della filosofia orientale	22

Le leggi del cosmo e le leggi dell'individuo

Teoria dei Cinque Elementi o delle Cinque Fasi	26
L'energia e i meridiani	34
<i>I Ching</i> e la legge del mutamento	55
Le quattro leggi	65

Dinh Ly Tam Nguyen

Dinh Ly Tam Tao

Dinh Ly Thuong Dich

Dinh Ly Mien Sinh

Le influenze filosofiche

Il taoismo	74
Il confucianesimo	76
Il buddhismo	78
La dottrina zen	80
Il <i>bushido</i>	82

Bibliografia ragionata	85
-------------------------------------	----

Appendice: articolo <i>Budo International</i>	91
--	----

Nota preliminare:

Per rendere la lettura di questo manuale più agevole, le citazioni, le fonti e la letteratura a supporto sono stati inseriti a latere nei **riquadri verdi**; il glossario e la spiegazione di alcuni termini tecnici è stata inserita nei **riquadri gialli**; gli approfondimenti, o i possibili percorsi di approfondimento, talvolta anche appena accennati, sono stati evidenziati nei **riquadri rossi**.

La struttura delle pagine volutamente ricalca quella di un manuale scolastico.

Per chi voglia ulteriormente approfondire e consolidare gli argomenti è proposta una bibliografia ragionata con indicazioni tematiche dei vari testi consultati per la stesura di questo manuale.

I dieci principi del Viet Vo Dao

1. Raggiungere il più alto livello dell'arte per servire l'umanità
2. Essere fedele all'ideale del Viet Vo Dao e devoto alla sua causa
3. Essere sempre uniti, rispettare i Maestri ed amare i condiscipoli
4. Rispettare rigorosamente la disciplina, porre l'onore al di sopra di tutto
5. Rispettare le altre Arti e non usare il Viet Vo Dao che per legittima difesa
6. Coltivare la conoscenza, forgiare lo spirito, progredire nella Via
7. Vivere con probità, semplicità, fedeltà e nobiltà d'animo
8. Sviluppare una volontà d'acciaio, vincere le difficoltà
9. Essere lucido, perseverante ed attivo
10. Essere maestro di se stesso, modesto, rispettoso, tollerante, e progredire giudicando se stesso

Secondo la tradizione ogni scuola di arti marziali si dotava di principi che divenivano il tratto caratteristico della scuola stessa e la loro stretta osservanza era la condizione essenziale per essere ammessi ad apprendere le tecniche di quella scuola. Nel contesto di un'arte marziale praticata in occidente essi rappresentano una strada da seguire, più che precetti da mettere in pratica con rigore e passività, essi indicano un percorso che deve essere lentamente interiorizzato come vanno lentamente apprese le tecniche stesse.

I dieci principi racchiudono l'essenza del Viet Vo Dao e hanno un valore sia dal punto di vista individuale che sociale. Infatti essi considerano l'individuo sia come soggettività che compie un percorso fisico e spirituale, sia come essere inserito in una società e che si relaziona agli altri. Il messaggio del Viet Vo Dao chiaramente rimanda ad una dimensione sociale, il **motto**, *Essere forte per essere utile*, e il **primo** principio sottolineano l'importanza, non solo di sviluppare una buona forma fisica per metterla a servizio dell'intera collettività, ma anche di dedicarsi, con dedizione ed impegno, all'arte della vita.

Lo sviluppo fisico non è sufficiente, per essere utile all'umanità è necessario che esso sia affiancato da un parallelo percorso interiore, spirituale e di progresso nella conoscenza, il **sesto** principio mette in evidenza proprio questo aspetto. D'altronde, nella visione orientale dell'uomo, corpo e mente sono così strettamente connessi che è impossibile pensare di scindere lo sviluppo fisico da quello spirituale. La conoscenza delle leggi di natura ci rende coscienti del nostro essere parte importante di un Tutto che deve essere salvaguardato. Inoltre studiare e conoscere gli aspetti energetici che governano il nostro corpo e sono alla base dell'arte marziale ci dà la possibilità di applicare le tecniche con coscienza evitando di essere un praticante che semplicemente esegue un movimento, facendo sì invece che

egli sia cosciente delle potenzialità del corpo e dei benefici della tecnica sul corpo. Nel **nono** principio la lucidità indica proprio la coscienza con la quale si affronta e si interpreta l'arte marziale ed ogni azione della vita.

Il **secondo, terzo, quarto** e **quinto** principio riguardano più strettamente il praticante, il suo rapporto con la disciplina, con i condiscipoli, con gli istruttori e con i maestri.

Alcuni principi promuovono valori individuali e sociali come la modestia, il rispetto, la tolleranza (**decimo** principio); la probità, la semplicità, la fedeltà, la nobiltà d'animo (**settimo** principio); l'onore (**quarto** principio); il valore della conoscenza (**sesto** principio) che sono alla base della vita di un individuo in armonia con se stesso e con gli altri.

L'**ottavo** principio indica l'esercizio della volontà come via per affrontare i momenti difficili della vita.

Infine il **decimo** principio esprime l'importanza di una ricerca individuale basata sui principi della modestia, dell'umiltà e del rispetto e l'importanza di essere maestri di se stessi, aspetto che non deve essere visto in modo presuntuoso, ma come punto di approdo, e al tempo stesso di inizio, di una lunga ricerca fisica e spirituale.

Concludendo si può affermare che il primo principio indica la via, il decimo la modalità con cui percorrerla.

I 10 principi, uniti al superamento dell'orgoglio e dell'egoismo, associati all'impegno sociale possono fornire la ricetta per un individuo migliore, utile e felice.

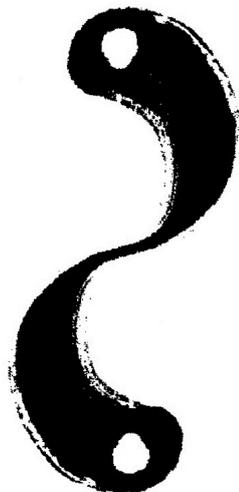
Introduzione alla filosofia orientale

Per una finalità esclusivamente didattica e per permettere all'allievo di comprendere meglio alcuni concetti della filosofia orientale, saranno esemplificati alcuni nuclei fondanti e peculiari della visione del mondo orientale mutuati dal taoismo, dal confucianesimo e dal buddhismo, che rappresentano le correnti filosofiche più influenti nell'estremo oriente. In questa prima parte introduttiva quindi verrà presentata una **“sintesi per temi”**.

I punti che, sinteticamente, si è scelto di mettere in rilievo sono la dimensione olistica, l'interazione macrocosmo/microcosmo, la polarità *Yin Yang*, la concezione del tempo, della verità e dell'energia vitale ed infine le modalità trasmissive tipiche della filosofia orientale. Molti di questi argomenti verranno poi approfonditi nella parte successiva.

Evidenziati questi punti preliminari, forse risulterà più facile comprendere **le leggi del cosmo e dell'individuo** che rappresentano il corpus teorico-filosofico del *Viet Vo Dao* e sono l'oggetto della seconda parte di questo manuale.

Le ultime pagine sono dedicate a brevi sintesi delle varie **correnti filosofiche** che sono alla base del pensiero dell'Asia Orientale.



Perché studiamo la filosofia

Lo studio della filosofia nello sviluppo di un'arte marziale permette di scoprire e comprendere le radici culturali alla base di una determinata scuola, permette di acquisire consapevolezza e coscienza del proprio essere nel mondo ed infine, permette di sviluppare sensibilità e rispetto nei confronti dell'altro.

Il sostrato filosofico di cui l'arte marziale si nutre la nobilita fino a trasformarla in **arte di vivere**.

L'allievo ha così la **responsabilità morale** di affiancare allo studio della tecnica un percorso conoscitivo e un cammino interiore che, oltre a mantenere e conservare vivo il legame con la tradizione, ha l'esplicita finalità di rendere il praticante cosciente di essere una parte fondamentale del Tutto la cui salute dipende dalla qualità delle relazioni che ognuno riesce ad instaurare, nel *vo duong*, in famiglia, sul lavoro, ovunque.

Per questo la filosofia diviene l'anima di un'arte marziale al pari della forza, dell'equilibrio e della flessibilità, per questo un'arte marziale può definirsi come una "filosofia in movimento" e il praticante consapevole diviene un artista nel senso più autentico della parola.



Pietra di Giada

Olismo, ovvero tutto è interconnesso

Uno tra i principi fondamentali della visione del mondo propria della filosofia orientale è che il cosmo è un'**unità-totalità** di parti interrelate tra loro che, come in un immenso organismo biologico, agiscono individualmente e sinergicamente per assicurare il corretto funzionamento dell'intero sistema.

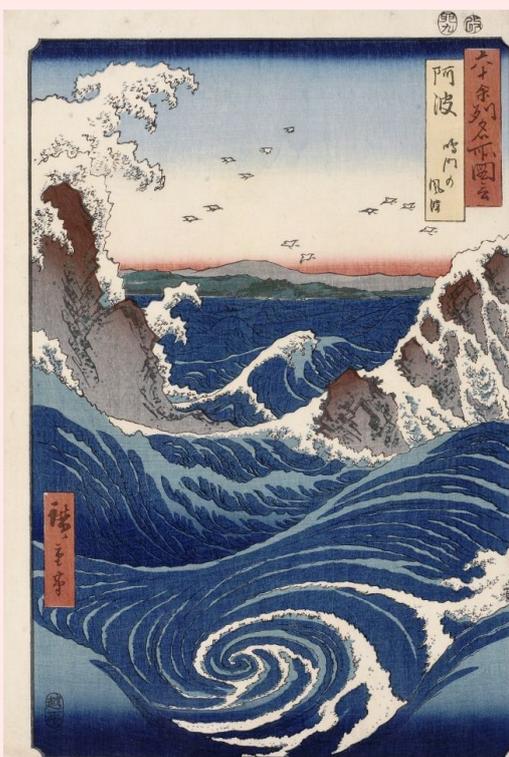
La qualità della funzionalità dei sistemi olistici è sempre maggiore o differente rispetto alle prestazioni delle singole parti prese in considerazione separatamente.

Questa posizione, oltreché essere un **principio filosofico**, può essere un principio di cura, di analisi, di diagnosi, ma soprattutto, nella società umana, diviene un **principio di responsabilità** etica: se il corretto funzionamento del tutto dipende dal corretto funzionamento di ogni sua singola parte, ogni individuo ha la responsabilità morale di ogni sua azione, in quanto qualsiasi cosa egli faccia ha un riverbero, positivo o negativo che sia, su tutto il sistema.

Il Li, principio organizzatore

I taoisti ritenevano che il mondo fosse costituito da un'armonia o simbiosi di modelli che non possono esistere gli uni senza gli altri. Il principio armonizzatore veniva chiamato *Li*. Se ogni cosa segue il suo *Li*, essa naturalmente si armonizzerà con tutte le altre cose che, a loro volta, seguono il proprio *Li*, ciò avverrà non per una regola imposta dall'alto, ma per mutua risonanza e interdipendenza.

Il termine *Li* in origine significava “venature nella giada”, “fibra nei muscoli”, “tessitura nel legno”, la trama di queste venature indica lo scorrere e il fluire della linfa. La natura di questo principio organizzatore è simile a quella di un fluido che scorre, può essere visto come il corso dell'acqua. Non a caso nei disegni dell'arte cinese, l'acqua che scorre vanta numerosissime variazioni tematiche, fino alle tipiche curve a 'S' nel cerchio che rappresentano lo *Yin* e lo *Yang* della natura.



I gorghi di Naruto Hiroshige 1885

Microcosmo/macrocosmo

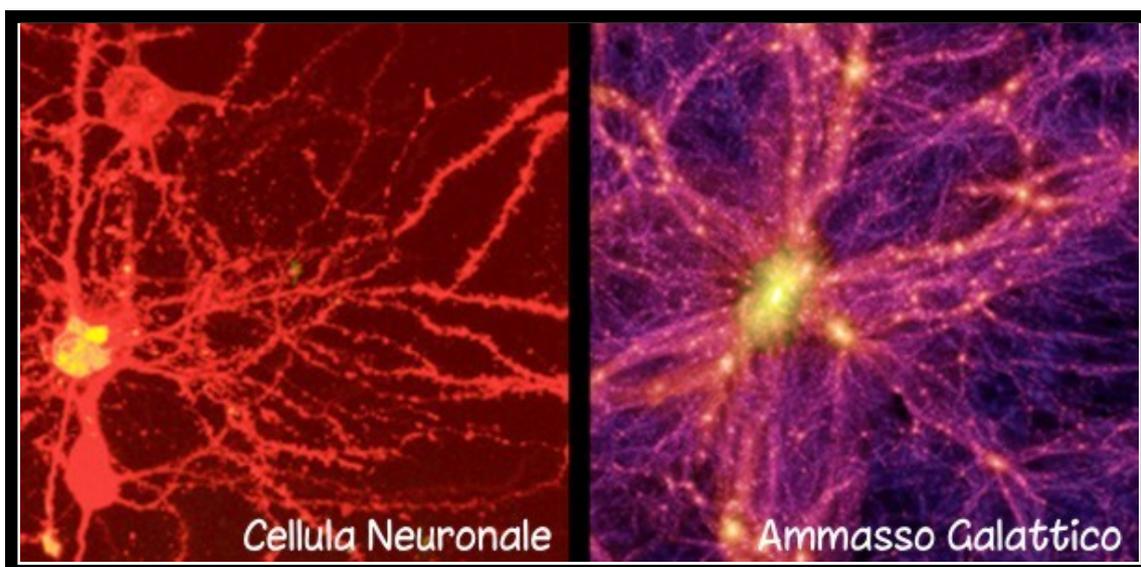
La dimensione olistica presuppone che ci sia uno stretto collegamento tra **microcosmo** e **macrocosmo**, ciò implica che le stesse leggi che governano il cielo governino anche il corpo, che la stessa energia pervada ogni essere o cosa.

Gli stessi schemi in natura sono ripetuti a ogni livello di organizzazione: dalla rotazione dei pianeti al funzionamento degli organi interni di un essere umano. Questa antica idea orientale sembra essere stata ripresa in quelli che oggi si chiamano “paradigmi olografici”.

Paradigma olografico: si basa sul concetto di informazione globale che lega la parte al tutto. La parte contiene al suo interno una rappresentazione globale del tutto. Più semplicemente, l'ologramma realizza la parte nel tutto e il tutto nella parte.

Gli esseri umani rappresentano la congiunzione tra Cielo e Terra, il prodotto della loro unione, una fusione di forze cosmiche e terrestri. L'ideogramma cinese che indica l'essere umano disegna una figura radicata come un albero nella Terra, con le braccia distese come rami verso il Cielo, che riceve forza da sopra e da sotto. Sostenuta dal potere della Terra e trasformata dal potere del Cielo, l'umanità non può essere separata dalla natura: noi siamo Natura, che si manifesta come persone. Come un cosmo in miniatura siamo mossi dalle stesse forze.

Tratto da *Tra Cielo e Terra*, Beinfield & Korngol, pag. 29



Una parabola giapponese

L'ideogramma cinese che significa uomo somiglia ad una 'V' a testa in giù. Una parabola giapponese racconta che una ragazzina per spiegare alla sorella più piccola il significato dell'ideogramma per 'uomo', prese due bastoncini tenendoli in equilibrio l'uno contro l'altro formando una 'V' rovesciata, dicendo: «Questo è l'ideogramma che vuol dire 'uomo', come vedi nessuno dei bastoncini è in grado di stare in piedi se l'altro non l'aiuta». Forse questo è davvero il significato profondo di essere uomini: non esiste un io senza un tu, non esiste un sé senza gli altri.



La polarità Yin Yang

Il principio della polarità Yin e Yang (Am, Duong) è un approccio tipico della filosofia dell'estremo oriente derivato dalla struttura di pensiero del Taoismo.

Il rapporto che esiste tra i due estremi non è di opposizione o conflitto, né essi portano con sé una connotazione che implica un giudizio di valore positivo o negativo; piuttosto essi sono **due inseparabili aspetti** di uno stesso sistema, come il polo positivo e negativo di una calamita. Essi sono i **due poli dell'energia cosmica** e i loro segni convenzionali sono — (Yang o Duong) e — — (Yin o Am), sono associati rispettivamente con il maschile e femminile, il fermo e l'ondeggiante, la luce e le tenebre, il sorgere del sole o il suo tramontare, il cielo e la terra, non può esserci l'uno senza l'altro, come le **differenti facce di una medaglia**.

Può darsi

Ad un contadino era fuggito il proprio cavallo e la sera stessa i suoi vicini si erano riuniti per commiserarlo per ciò che era considerata una malasorte.

Egli disse "Può darsi".

Il giorno dopo il cavallo ritornò ma portando con sé sei cavalli selvaggi ed i vicini arrivarono acclamando una simile buona sorte.

Egli disse "Può darsi".

Il giorno dopo suo figlio cercò di sellare uno dei cavalli selvaggi ma fu disarcionato e si ruppe una gamba. Ancora i vicini vennero ad offrire la loro partecipazione affettuosa alla malasorte.

Egli disse "Può darsi".

Il giorno dopo gli ufficiali incaricati della coscrizione vennero al villaggio per scegliere i giovani da mandare sotto le armi ma a causa della gamba rotta il figlio del contadino non venne preso. Quando i vicini vennero per esprimere quanto fortunatamente fossero andate le cose egli disse ancora "Può darsi".

Tratto da *Il Tao, la via dell'acqua che scorre*, Alan Watts, pag. 49

I due lati della collina

Gli ideogrammi cinesi per *Yin* e *Yang* sono entrambi formati da un elemento che significa “collina, rilievo”. Nell’ideogramma *Yang* vi è anche un carattere che raffigura il sole sopra l’orizzonte con i suoi raggi diretti verso il basso; nell’ideogramma *Yin* vi è inoltre un carattere che significa “nuvola”. *Yin* indica quindi il lato in ombra di una collina, *Yang* invece indica il lato della collina esposto al sole.



Il concetto del tempo

Nella filosofia orientale il tempo è visto su due livelli: il **tempo della natura** e il **tempo dell'illuminazione**.

I processi della natura e della vita degli esseri viventi si manifestano e sono scanditi dal ciclico alternarsi delle stagioni e dei giorni, dai cicli fisiologici di nascita e morte, di espansione e contrazione, originando una catena circolare di eventi la cui anima è la trasformazione e il cambiamento.

La filosofia cinese non separa la causa dall'effetto: l'una si trasforma nell'altro in un **ciclo continuo di metamorfosi**. Uno precede e l'altro segue, semplicemente. In questo modo il principio di causalità viene meno rispetto al **principio dell'interazione**. Il prima e il dopo sono in sequenza reciproca.

Per la filosofia occidentale, dall'affermazione del cristianesimo in poi, il tempo, composto di frammenti qualitativamente uguali in successione tra loro, ha assunto una dimensione rigidamente lineare.

C'è tuttavia un "tempo" che si pone oltre il susseguirsi di passato, presente e futuro, è il tempo del tao, il tempo dell'illuminazione. Ad esso si accede solo entrando in un'altra dimensione, liberandosi dal rigido schema tridimensionale che vincola al prima e al dopo, al sopra e al sotto, al dentro e al fuori. Nell'universale divenire della natura non esiste né passato, né presente, né futuro, ma tutto il tempo esiste simultaneamente. Con la meditazione e la pratica consapevole del movimento è possibile entrare in contatto con questa visione illuminata.

Principio di causalità: nasce dall'idea che i fenomeni si susseguano in un processo di causa-effetto. Gran parte della fisica classica si basa sull'analisi delle cause al fine di prevedere o intervenire sugli effetti.

Montagna dell'Ascia dal Manico Marcito

Un boscaiolo si avvia verso la montagna portando sulle spalle la sua ascia. Fischia allegramente mentre procedeva a grandi passi lungo la via. Dopo un po' di tempo giunse nei pressi di un'altura dove vide due vecchi seduti sulla roccia ai lati di un grosso masso che usavano come tavolo per giocare a Go, un gioco da tavolo cinese. Uno era vestito di rosso e l'altro di nero. Il boscaiolo era appassionato di questo gioco, per cui si fermò un attimo a guardare. I due non dissero una parola e non si scomposero affatto. [...] Ben presto il boscaiolo fu tanto assorbito dal gioco da deporre la sua ascia e sedersi sopra per stare più comodo. [...] Il gioco finalmente

finì e i due giocatori raccolsero i pezzi, piegarono la scacchiera e se ne andarono. Il boscaiolo si alzò, si sgranchì le gambe e allungò la mano per prendere l'ascia, ma quando afferrò l'arnese, la lama arrugginita si sfilò dal manico marcito che gli si sbriciolò tra le mani. Ciò lo sorprese enormemente perché aveva tenuto sempre la lama affilata e lucente, e il manico era stato costruito con legno forte e ben stagionato. Il sole indicò al boscaiolo che mezzogiorno non era lontano, così si affrettò giù dalla montagna verso il suo villaggio. Quando vi giunse, si guardò intorno con sorpresa ancora maggiore perché nulla gli era più familiare. Tutto era cambiato. Là dove sorgeva la sua capanna c'era una casa molto più grande. Bussò alla porta e una giovane donna gli aprì, ma i due non si riconobbero. Le chiese che fine avesse fatto il villaggio che lui conosceva, ma, nonostante la donna avesse il suo stesso cognome, né lei, né la sua famiglia, né i vicini, furono in grado di rispondere alle sue domande. Infine, il nonno, consultando i ricordi di famiglia, scoprì che uno dei suoi antenati era un boscaiolo che non aveva fatto più ritorno dalle montagne una lontana mattina di trecento anni prima.

Tratto da *Il tao della meditazione*, Jou Tsung Hwa, pag. 51-52

La storia del *Dai Lao*, la forma del *Viet Tai Chi* del GM° Phan Hoang

Durante il 13-14° secolo, in un villaggio del Viet Nam centrale viveva un medico molto conosciuto, di nome Tu Thuc. Era molto saggio, studiava con dedizione e praticava la sua professione con passione, ma ciò che soprattutto lo appassionava, era la ricerca della longevità. Era anche un letterato quindi tutto ciò che scopriva durante le sue ricerche lo trascriveva.

Si racconta di lui che un giorno si recò a passeggiare sulla montagna. Cammina, cammina, giunse fino alle rive di un ruscello e sull'altra sponda scorse una vecchia donna che tesseva la seta. Il medico incuriosito le si avvicinò e le chiese cosa stesse facendo. La donna rispose che tesseva il filo della longevità e che nella vita tutto è relativo. Detto ciò, la donna gentilmente, gli offrì la seta che stava tessendo. Il medico gradì moltissimo il dono e chinò la testa per ringraziare e salutare secondo l'antica tradizione vietnamita. Quando Tu Thuc sollevò di nuovo la testa vide con grande meraviglia, che al posto della vecchia signora c'era una bellissima e giovane donna... Subito nacque l'amore fra i due, che si presero per mano e si inoltrarono nel bosco.

Un giorno Tu Thuc sentì la nostalgia della sua gente e chiese alla sua compagna di tornare con lui al villaggio. La donna non accettò l'invito e con grande dispiacere lo lasciò partire. Veloce come il vento Tu Thuc discese la montagna, ma giunto al villaggio non riconobbe quei luoghi, tutto era cambiato: cercò la sua casa, i posti a lui cari, ma invano. Chiese del proprio nome ma nessuno disse di conoscere il medico Tu Thuc. Dopo lunghe ricerche, solo un signore molto vecchio disse che sì, quel nome gli ricordava qualcuno e che suo nonno gli raccontava che da bambino sentiva parlare di un medico molto saggio, il cui nome era Tu Thuc, che lasciò il villaggio diretto verso la montagna e non fece mai più ritorno.

Il medico rimase molto colpito da quelle parole e capì che i suoi esperimenti avevano avuto esito positivo: era riuscito a dimostrare che, come tutte le cose dell'universo, anche il tempo è relativo.

Il concetto di verità

La filosofia orientale ha un concetto molto elastico di verità, ciò che si vuole mettere in luce più che l'univocità di una posizione, è la **relatività delle prospettive** e delle diverse visioni del mondo. Spesso la filosofia cade volutamente nel paradosso volendo mostrare l'**identico valore degli opposti**.

La logica occidentale rimane invece molto legata al principio di non contraddizione secondo il quale se A è vero, la sua negazione, ovvero non-A, è necessariamente falsa.

Nella visione filosofica orientale di ogni verità anche il contrario può essere vero. Non sempre questo concetto è esprimibile con le parole, per questo nella tradizione zen spesso si ricorre a *Koan* il cui scopo ultimo è quello di prendere coscienza della dualità della vita quotidiana al fine di superare le dicotomie.

Koan: è un piccolo racconto paradossale, fuori dagli schemi razionali, in cui spesso un maestro fa delle domande al discepolo, a volte anche prive di significato, sulle quali il discepolo deve riflettere e meditare, l'obiettivo è quello di risvegliare una consapevolezza intuitiva e favorire l'illuminazione.

Una volta Chuang-Tzu sognò d'essere una farfalla: era una farfalla perfettamente felice, che si diletta di seguire il proprio capriccio.

Non sapeva d'essere Tzu. Improvvisamente si destò e allora fu Tzu, gravato dalla forma. Non sapeva se era Tzu che aveva sognato d'essere una farfalla o una farfalla che sognava d'essere Tzu. Eppure tra Tzu e una farfalla c'è necessariamente una distinzione: così è la trasformazione degli esseri.

Chuang Tzu Libro I cap. 2 (18)

Il mondo, caro Govinda, non è imperfetto, o impegnato in una lunga via verso la perfezione: no, è perfetto in ogni istante, ogni peccato porta con sé la grazia, tutti i bambini portano con sé la vecchiaia, tutti i lattanti la morte, tutti i morenti la vita eterna. Non è concesso all'uomo di scorgere a che punto della propria strada sia il suo simile: in briganti e in giocatori d'azzardo si cela il Buddha, nel Brahmino può celarsi il brigante.

Tratto da *Siddharta*, Herman Hesse, pag. 149

Conoscenza della realtà ed esperienza mistica

Uno tra i punti su cui insistono di più i saggi orientali è che la conoscenza assoluta non può mai essere il risultato di un ragionamento razionale, né può essere descritta con le parole. Come ben spiega Fritjof Capra ne *Il Tao della Fisica*, l'errore più comune che noi occidentali compiamo è confondere la rappresentazione della realtà con la realtà stessa fino a credere che i concetti e simboli che usiamo per descrivere la realtà diventino la realtà stessa.

I buddhisti zen dicevano che serve un dito per indicare la luna, ma una volta che essa è stata individuata non ci si deve più preoccupare del dito che la indica.

Anche le parole di Chuang Tzu sono illuminanti:

«Il fine della nassa è il pesce: preso il pesce metti da parte la nassa. Il fine del calappio è la lepre: presa la lepre metti da parte il calappio. Il fine delle parole è l'idea: afferrata l'idea metti da parte le parole».

Anche Lao Tzu si esprime in proposito:

«Il tao di cui si può parlare non è il Tao eterno. Il nome che si può chiamare non è il Nome eterno. Senza nome è l'eternamente reale. [...] Il buio dentro il buio. La porta di ogni comprensione».

Usando la metafora moderna di un famoso studioso di semantica, Korzybski, si può dire che «la mappa non è il territorio».

Ciò che interessa ai mistici orientali è la ricerca di un'esperienza diretta della realtà che in qualche modo trascenda il pensiero razionale e i sensi. La conoscenza assoluta nasce da uno stato di coscienza non ordinario, meditativo o mistico che non può in alcun modo essere né comunicato, né compreso attraverso le parole.

Il concetto di *Khi*

Nella visione del mondo propria della filosofia orientale, quel che anima l'universo è il *Khi*: una **forza immateriale ed invisibile** che vivifica il mondo materiale. La materia è *Khi* o essenza che prende forma: qualunque cosa nell'universo possiede un flusso energetico, dalle cose inanimate agli esseri viventi. Gli esseri viventi possiedono un campo energetico particolarmente forte che li circonda, quando la circolazione energetica viene disturbata da fattori di varia natura, sopraggiungono le malattie, quando si esaurisce sopraggiunge la morte. Il *khi* genera **movimento** e **calore**, ma movimento e calore non rappresentano il *Khi* in sé, ne sono solo una sua dimostrazione concreta, esso non può essere percepito in maniera diretta, ma solo attraverso le sue manifestazioni. Questa concezione è alla base della pratica millenaria dell'agopuntura e di molti stili di arti marziali orientali.

Gli antichi cinesi, contemplando i fenomeni celesti, scoprirono che il Cielo aveva tre tesori: il sole, la luna e le stelle. Osservando il mondo naturale, compresero che anche la Terra aveva tre tesori: l'acqua, il fuoco e l'aria. Allora si domandarono: "Quali sono i tre tesori del corpo?". Finalmente, dopo averli ricercati, compresero che i tesori del corpo erano il *Ching* o le secrezioni interne; il *Chi* o l'energia; e lo *Shen* o lo spirito. Il *Ching* è simile alle fondamenta di una casa. E' molto importante ed è alla base del funzionamento del corpo. Una definizione limitata del *Ching* potrebbe essere quella di sperma sessuale (che corrisponde anche al fluido secreto dalla donna durante l'orgasmo). La definizione più ampia esposta dalla teoria medica classica cinese è che il *Ching* includa tutte le secrezioni essenziali degli organi interni. Corrisponde al concetto occidentale di ormoni che sono secreti in modo molto complesso, e sostengono la struttura e l'integrità del corpo. Mentre il *Ching* rappresenta l'integrità strutturale del corpo e la sua forza coesiva, il *Chi* è l'energia che lo anima. Se il *Ching* fosse una lampadina, il *Chi* sarebbe l'energia elettrica che la fa brillare; se fosse un lungo treno, il *Chi* sarebbe il combustibile che bruciando fornisce l'energia al motore.

Tratto dal *Tao della meditazione*, Jou Tsung Hwa, pag. 118

Il Feng Shui

Letteralmente *Feng Shui* significa “vento acqua” ed è un’antica arte cinese di ecologia pratica. Si basa sulla convinzione che la Terra abbia vene di energia che la animano e che funzionano come un reticolo energetico dal quale la vita prende la sua forza. In modo particolare il movimento del vento e dell’acqua riflette l’attività di questo flusso energetico la cui forza può lavorare a nostro favore o sfavore. Osservando il corso della natura, il movimento del vento, lo scorrere dell’acqua, la formazione delle montagne, la crescita delle piante, l’esperto di *Feng Shui* scopre la relazione positiva con l’ambiente e suggerisce schemi e disposizioni per allineare le abitazioni, gli oggetti, l’arredamento e le attività umane con la corrente energetica, con la finalità di accrescere e proteggere il potere dell’uomo e la sua fortuna.



Il *bagua*: è uno “strumento-mappa” che serve per individuare le zone della casa. Si deve posizionare il lato della carriera all’ingresso della casa, così di conseguenza si troveranno i luoghi più idonei per le altre aree con i loro relativi impieghi. Laddove ci sia uno squilibrio, il *Feng shui* interviene con rimedi e rinforzi.

Forma e Formalità della filosofia orientale

Nelle filosofie orientali si sviluppa una particolare relazione tra maestro ed allievo: la “trasmissione” della conoscenza avviene attraverso il dialogo e il confronto o attraverso enigmi ed indovinelli, parabole, storie e *Koan* che quasi sempre trascendono la logica. L’allievo non è mai il passivo uditore di contenuti o nozioni da assorbire, ma è parte attiva ed interagente nel percorso conoscitivo, la conoscenza acquisita diventa un suo modo di essere, non un concetto da imparare o ricordare a memoria.

Questo approccio alla conoscenza e all’educazione è particolarmente utile all’interno di un’arte marziale: il praticante sperimenta la sua tecnica attraverso un allenamento che è soprattutto un cammino personale modulato sull’esempio fornito dal maestro, sulle proprie capacità e potenzialità.

Una persona di nome Lee aveva sentito parlare di un maestro la cui presenza infondeva un alto livello di grazia, e che possedeva una conoscenza molto grande. Andò a trovarlo e lo vide seduto sotto un pino con un classico in mano. La concentrazione del maestro sul libro era così grande che non si accorse dell’arrivo di Lee.

Lee aveva un temperamento focoso, ed era molto impaziente. Subito si arrabbiò con il maestro, ritenendolo così arrogante da non far caso a lui, e gli disse con rabbia: “Incontrare qualcuno di persona non è così proficuo come ascoltarne la reputazione”. E si girò per andarsene.

Il maestro depose il libro e guardò Lee con un sorriso. “Perché dai più importanza a ciò che ascolti piuttosto che a ciò che vedi?”.

Lee, sconcertato dal sarcasmo del maestro, decise di metterlo alla prova. Chiese: “Maestro, mi puoi dire cosa è il Tao?”.

Il maestro puntò l’indice prima verso l’alto, poi verso il basso, e infine disse: “Comprendi?”.

Lee rispose: “Non so”.

“La nuvola è nel cielo azzurro, e l’acqua è nella bottiglia”:

Lee improvvisamente perse il suo atteggiamento indignato e fu illuminato.

Tratto da *Il tao della meditazione*, Jou Tsung Hwa, pagg. 75-76

Il simbolo

L'universo naturale non è un sistema lineare. Esso comprende un'infinità di variabili che agiscono simultaneamente in un sistema così complesso che sembra quasi impossibile rendere questa variabilità con un linguaggio lineare alfabetico. I taoisti dicevano che il linguaggio è una rete che non riuscirà mai a catturare il mondo.

Il linguaggio ideografico sembra essere, tuttavia, un po' più vicino alla natura.

Il simbolo non dice tutto in modo univoco, è multidimensionale, richiede interpretazione, "fa pensare". Laddove la scrittura alfabetica è una rappresentazione del suono, la scrittura ideografica è una rappresentazione dell'immagine.

La bellezza formale dell'ideogramma ha reso la calligrafia, in estremo oriente, una forma d'arte definibile come una "danza con il pennello e l'inchiostro". L'inchiostro, come l'acqua, deve fluire e scorrere da sé, seguendo la linea della minor resistenza.

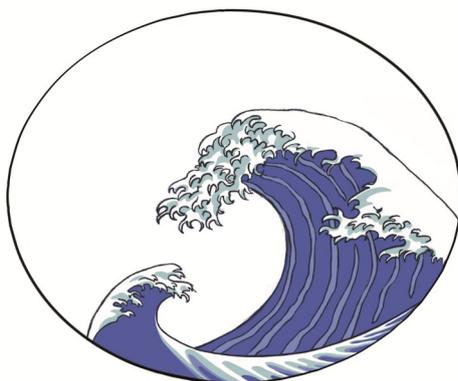
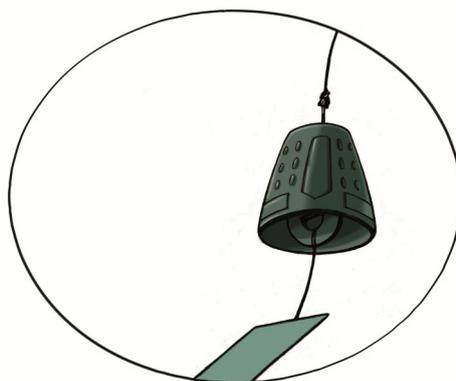
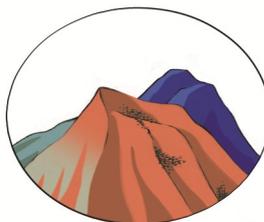
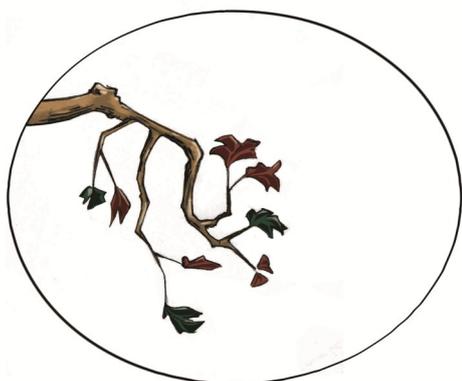
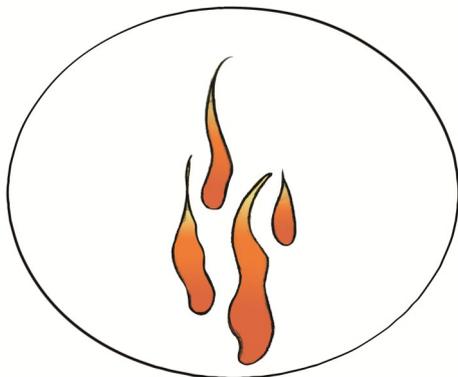


Le leggi del cosmo e le leggi dell'individuo



Esempi di struttura a frattale in cui ogni parte riproduce la struttura completa in piccolo.

Teoria dei Cinque Elementi, o delle Cinque Fasi (Ngu Hanh)



I Cinque Elementi (disegni di Martina Stefanelli)

Le Cinque Fasi

Alla base della teoria dei *Cinque elementi* (detta anche delle *Cinque Fasi*, o delle *Cinque Forme elementari*) c'è la teoria cosmologica elaborata dal taoismo che fa della polarità *Am-Duong* il suo perno centrale.

La teoria si sviluppa attorno alla triade **Cielo, Terra, Uomo** e si riferisce alle *Cinque Fasi* di trasformazione dell'energia. L'uomo mette in comunicazione il Cielo con la Terra e partecipa alla **dinamica tra microcosmo e macrocosmo** entrambi perennemente attraversati dal flusso dell'energia cosmica.

A livello cosmologico, dopo il vuoto iniziale (*Vo Cuc*), la vita nasce con il *Tao* (*Thai Cuc*) che è l'unità indifferenziata, da questa unità emerge la dialettica *Am-Duong*, come manifestazione dell'energia universale. L'alternarsi dinamico di *Am-Duong* governa ogni ciclo naturale in cui tutti gli stadi, eventi e momenti possono essere descritti come *Am* o come *Duong*.

Lo *Am* è statico, quieto, contraente; il *Duong* è dinamico, attivo, espandente, ma ciò che è più importante sottolineare e capire è che lo *Am* risponde allo stimolo del *Duong*, e il *Duong* è sostenuto dallo *Am*, essi sono dunque reciprocamente dipendenti e inseparabili.

L'armonia tra *Am* e *Duong* rappresenta la salute del cosmo come dell'individuo. Quindi il modello *Am-Duong* simboleggia il processo di creazione, la teoria delle *Cinque Fasi* **differenzia ulteriormente** questa dinamica e descrive lo sviluppo di forme o eventi.

Se lo *Yin-Yang* è come ombra e sole in proporzioni variabili, *Cinque fasi* è come lo spettro dell'arcobaleno. Ombre di oscurità e luce creano il dramma e l'intensità, e le *Cinque Fasi* forniscono la forma, il carattere e il colore. *Verde, Rosso, Giallo, Bianco e Nero* corrispondono a ognuna delle *Fasi*.

Tratto da *Tra Cielo e Terra*, Beinfield & Korngol, pag. 84

I fenomeni sono dunque ordinati secondo le *Cinque Fasi* di **Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua** che rappresentano cinque stadi evolutivi e corrispondono a cinque Organi Rete, cinque tipi di personalità, cinque stagioni (4+1), cinque climi, hanno dunque una connessione sia a livello di microcosmo che di macrocosmo.

Non bisogna confondere queste cinque forme con gli elementi di base che si possono trovare in natura, ma essi rappresentano metaforicamente i cinque modi in cui l'energia universale si manifesta e realizza nel cosmo.

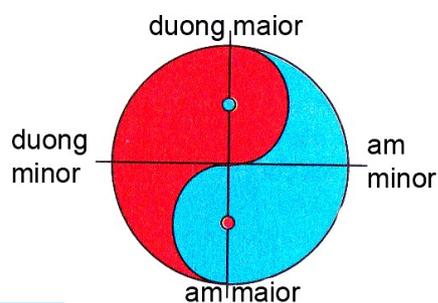
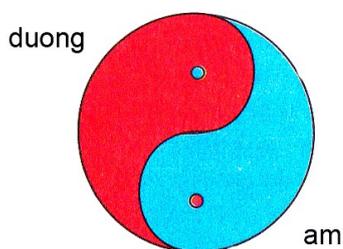
Le corrispondenze tra le *Cinque Fasi* evolutive e gli elementi del macrocosmo e del

microcosmo sono sinteticamente illustrate nella seguente tabella che può essere ulteriormente ampliata aggiungendo altre colonne relative alle ore della giornata, ai sapori dei cibi, etc.:

5 FASI		MACROCOSMO			MICROCOSMO		
elemento	colore	stagione	clima	p. cardinale	organo	senso	emozione
LEGNO	verde	primavera	vento	est	fegato	vista	collera
FUOCO	rosso	estate	calore	sud	cuore	tatto	gioia
TERRA	giallo	transizione	umido	centro	milza	gusto	crucci
METALLO	bianco	autunno	secchezza	ovest	polmoni	olfatto	tristezza
ACQUA	nero	inverno	freddo	nord	reni	udito	paura

Questa teoria è alla base della medicina tradizionale cinese che considera l'individuo come un **sistema integrato** basato sulla reciproca relazione di organi, emozioni e scambi con l'ambiente.

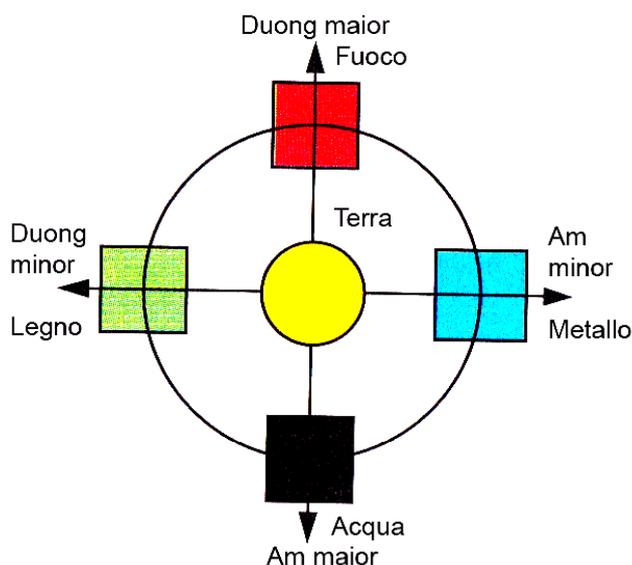
Gli schemi della natura si ripetono ad ogni livello di organizzazione, dall'infinitamente piccolo all'infinitamente grande e questo, nella medicina tradizionale cinese, diventa un principio di diagnosi e cura.



I quattro aspetti della dialettica tra Am e Duong

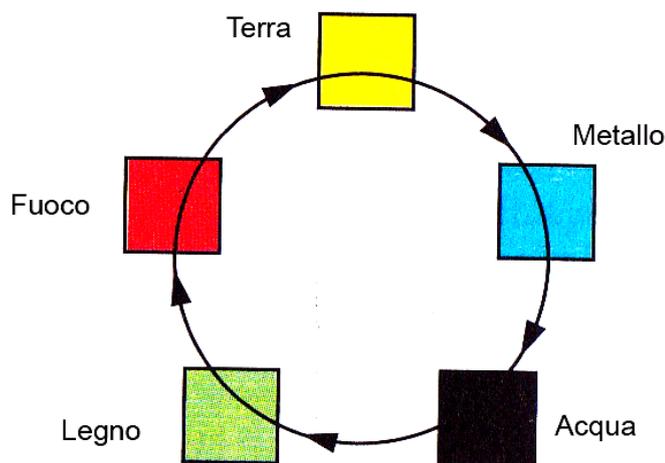
Le Cinque fasi identificano stadi di trasformazione, modelli di espansione e contrazione, proliferazione o inaridimento. Esse interagiscono secondo schemi di generazione o contenimento a seconda se ogni Fase dia vita o ponga dei limiti, alla successiva.

Individuate queste relazioni reciproche sono stati formalizzati



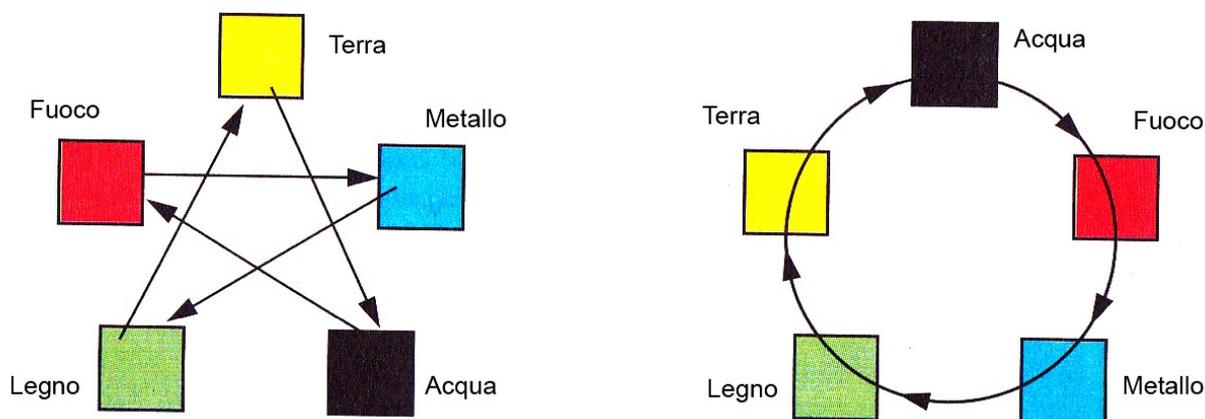
quattro diversi cicli di cui due sono i principali:

-**ciclo di generazione (Sheng)**: esemplificato dalla relazione “**madre-figlio**”, metaforicamente e per facilitare la memorizzazione si dice che il LEGNO genera il FUOCO, perché la combustione del Legno alimenta il Fuoco; il Fuoco genera la TERRA, perché produce la cenere; la Terra genera il METALLO, perché è nelle viscere della Terra che il Metallo viene custodito; il Metallo genera l'ACQUA, perché quando è fuso si trova allo stato liquido e per analogia è associabile all'Acqua; l'Acqua genera il LEGNO, perché permette al seme di germogliare.



Ciclo di Generazione

-**ciclo di dominazione (Ke)**: esemplificato dalla relazione “**nonno-nipote**”, metaforicamente si dice che il LEGNO domina la TERRA, perché è la Terra che assicura al Legno tutti i fattori necessari al suo nutrimento; la Terra domina l'ACQUA, perché l'assorbe; l'Acqua domina il FUOCO, perché lo spegne; il Fuoco domina il METALLO, perché lo fonde; il Metallo domina il LEGNO, perché lo taglia.



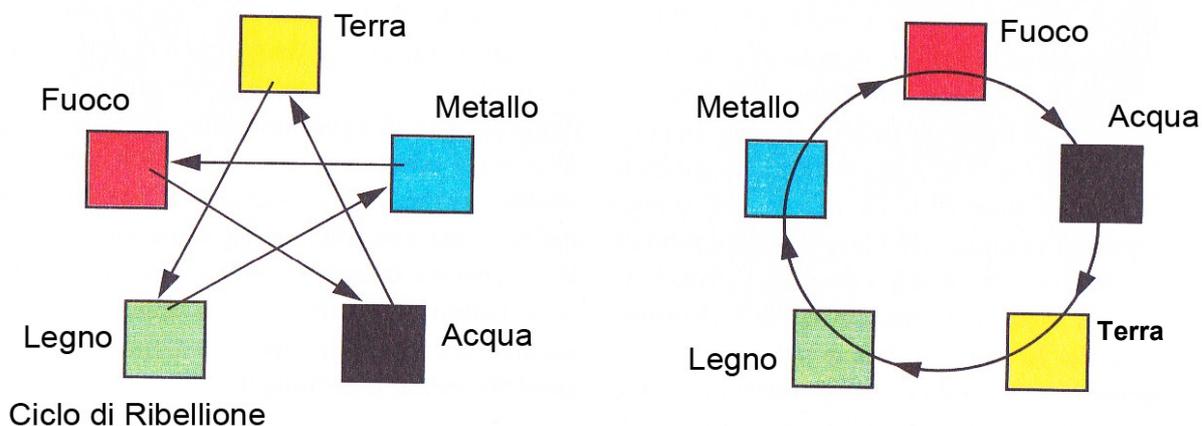
Ciclo di Dominazione

Il ciclo di dominazione ha un'azione equilibratrice sul ciclo di generazione; dal perfetto equilibrio di generazione e controllo, la vita procede in modo armonico.

Quando il movimento tra le *Cinque Fasi* non si realizza in modo adeguato seguendo i primi due cicli, si hanno altri due cicli che rivelano anomalie di vario genere:

-ciclo di sopraffazione (Cheng): rappresenta un disequilibrio del ciclo di dominazione, si verifica infatti quando la **dominazione diventa eccessiva** e il movimento nonno tende a sopraffare il nipote, o per una sua iperattività o per una debolezza del nipote. Così il movimento LEGNO in stato di debolezza viene attaccato e distrutto dal METALLO, il movimento FUOCO viene aggredito e distrutto dall'ACQUA, il movimento TERRA viene sopraffatto e distrutto dal LEGNO, il movimento METALLO viene distrutto dal FUOCO, il movimento ACQUA, deficitario viene attaccato e distrutto dalla TERRA.

-ciclo di ribellione (Wu): anche questo rappresenta un disequilibrio del ciclo di dominazione, ma ha una **direzionalità inversa** rispetto al precedente, si verifica infatti quando il movimento nipote si ribella al movimento nonno. Così Il movimento LEGNO in iperfunzione attacca il METALLO, il FUOCO si ribella e sottomette l'ACQUA, la TERRA si ribella e domina il LEGNO, il METALLO si ribella al FUOCO, e l'ACQUA sottomette la TERRA.



La teoria dei cinque elementi e dei loro cicli mostra una profonda interconnessione tra filosofia, medicina, astronomia e arti marziali.

Ad esempio in medicina laddove c'è un eccesso di energia in un organo si interviene attraverso il ciclo di dominazione, in caso di carenza attraverso il ciclo di generazione. Soprattutto è importante capire che non c'è un legame diretto solo tra una *Fase* e quella che la segue o la precede direttamente, ma tutte e cinque le *Fasi* sono inscindibilmente collegate tra loro perché parti interagenti di un unico ciclo.

Anche nelle arti marziali è possibile rintracciare dei legami con i cicli analizzati: le combinazioni di attacco possono seguire il ciclo di generazione (*Duong*), quelle di difesa il ciclo di dominazione (*Am*).

Questa teoria fa del movimento la sua essenza principale: l'armonia si genera solo attraverso il movimento, in assenza di movimento non c'è vita. Questo movimento tuttavia, non è mai disordinato o confuso, ma segue sempre dei cicli, delle regolarità o dei modelli.

Una teoria cosmologica

All'inizio era il caos, e da questa massa in ebollizione nacquero due forze, l'una yang, l'altra yin. L'azione combinata di queste due manifestazioni dell'energia fece nascere un uomo chiamato Pan Gu.

Appena creato, questi si diede a trarre dal caos un certo numero di corpi solidi. Il Testo dice che lavorò per diciottomila anni al modellamento della Terra, del Sole e della Luna. Lo aiutarono nel compito il Drago, la Fenice e la Tartaruga (la causa della loro apparizione non è precisata). La crescita di Pan Gu fu rapida, e lo portò rapidamente ad assumere proporzioni gigantesche; a poco a poco, si confuse con l'universo stesso che creava: le montagne nacquero dalla sua testa, il suo respiro originò le nuvole e la sua voce il tuono, i grandi fiumi scaturirono dai suoi capelli e dalla sua pelle, i metalli trassero origine dalle sue ossa e dai suoi denti, il suo sudore fece nascere la pioggia.

I cinque antenati fecero la loro comparsa poco prima che Pan Gu avesse finito di far nascere dal caos la Terra e il Cielo. Il primo antenato, chiamato l'antenato giallo, regnava sulla terra; il secondo, l'antenato rosso, sul fuoco; il terzo, l'antenato nero, sulle acque; il quarto chiamato il principe dei boschi, sulle foreste, mentre il quinto, la madre dei metalli, regnava sulle ricchezze minerarie. Fu allora che apparve il principe vero che venne pregato dai cinque antenati di diventare il sovrano supremo: Shangdi. I cinque antenati lo coadiuvarono nel governo. Quattro si stabilirono ai punti cardinali, mentre il quinto, l'antenato giallo, visse nel mezzo per insegnare le arti agli uomini; sarebbe rinato molto tempo dopo sotto la forma di un vecchio, Laozi o vecchio filosofo.

Gli uomini sono nati dai vermi che brulicavano sul corpo di Pan Gu.

Rielaborazione di una sezione, chiamata *Hong Fan*, di un antico testo cinese, lo *Shu Jing* (*Libro che serve da regola*), del IV sec a.C., citato in *Introduzione ai principi dell'Agopuntura tradizionale cinese*, André Faubert, pagg. 26-27.

Uomo: vita, giornata, fisiologia e carattere tra le Cinque Fasi e Yin-Yang

Nel ciclo della vita si può osservare il potere di ogni Fase.

La *Fase Legno* si vede alla nascita, si muove un'energia molto forte per una rapida crescita, questa è una fase in ascesa in cui predomina lo *Yang* fino al suo zenit con l'età adulta che corrisponde alla *Fase Fuoco*. Con la maturazione pian piano lo *Yang* avvizzisce e si entra nella *Fase Terra* e qui comincia la fase *Yin* della decadenza e dell'invecchiamento, si passa dunque alla *Fase Metallo* in cui lo *Yin* cresce fino al suo massimo per poi cominciare a decadere nella *Fase Acqua* che si conclude con la morte e quindi con il ritorno al vuoto da cui siamo emersi.

Anche nel ciclo della giornata si alternano le *Cinque Fasi*.

Il risveglio è associato al *Legno*, lo spostamento verso la veglia completa corrisponde al *Fuoco*, poi il sopraggiungere della stanchezza è *Metallo* e il sonno è *Acqua*.

Più in generale si può dire che consolidamento e potenziamento appartengono all'*Acqua*, espansione ed avvio al *Legno*, completamento e appagamento al *Fuoco*, contrazione e liberazione al *Metallo*, stabilità ed equilibrio alla *Terra*.

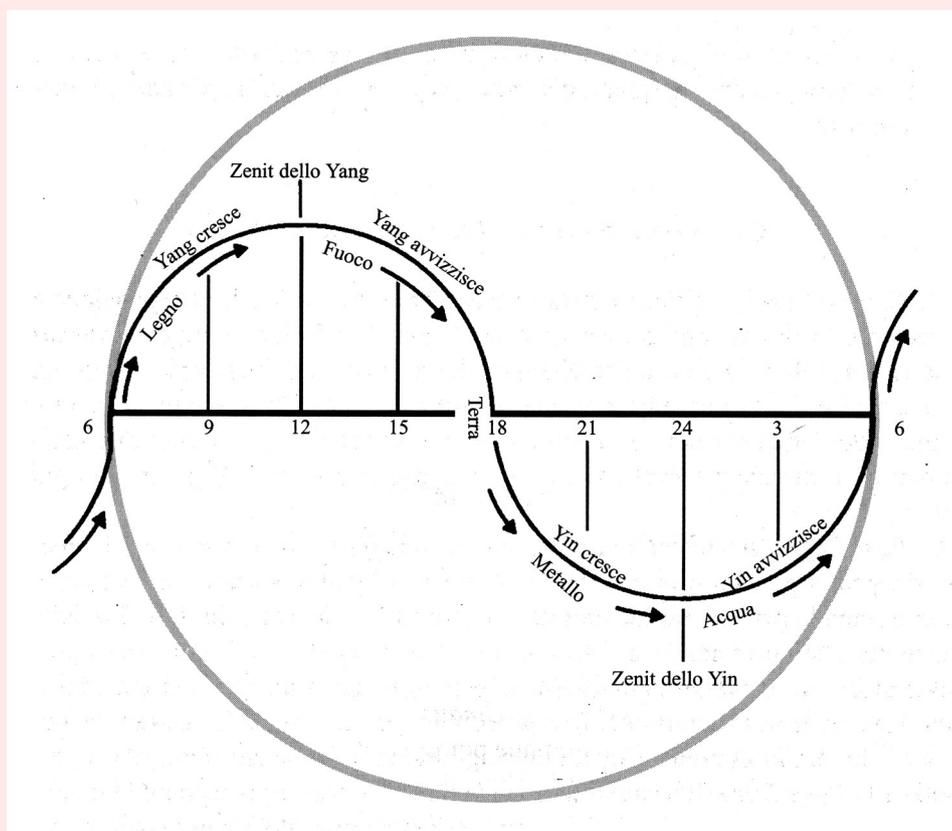
Ogni individuo ruota come un pianeta custodendo un nucleo nascosto (aspetto *Yin*) e mostrando una parte di superficie (aspetto *Yang*) rappresentati dai poli di *Acqua* e *Fuoco*, cioè *Rene* e *Cuore*. Il movimento rotatorio si instaura grazie alla reciproca influenza tra forze centripete e contraenti e forze centrifughe ed espansive di *Metallo* e *Legno*, quindi di *Polmone* e *Fegato*. L'asse di rivoluzione è rappresentato dalla *Terra* quindi dalla *Milza* che tiene tutte le forze in tensione armonica.

Come pure la dinamica delle *Cinque Fasi* aiuta nella conoscenza di sé.

Jung provò a coniugare il pensiero psicoanalitico con l'approccio orientale definendo gli "archetipi" come forme esplicative ricorrenti ed universali. Le *Cinque Fasi*, in questa ottica, possono rappresentare anche una sorta di tipizzazione dell'individuo. Quindi si parla metaforicamente di *Pioniere* (audace ed attivo), *Filosofo* (ingegnoso e alla ricerca della verità), *Pacifista* (stabile e centrato), *Alchimista* (analitico ed osservatore) o *Mago* (magnetico ed eccitante) a seconda che prevalga in ognuno di noi, rispettivamente, la *Fase Legno*, *Acqua*, *Terra*, *Metallo*, *Fuoco*.

Benché una Fase domini come nostra forza organizzatrice, noi esitiamo solo in virtù dell'interazione continua di tutte e cinque le fasi. Lo schema di tutte queste relazioni è il *Tao* che si individualizza in ciascuno di noi. Quando c'è bisogno di

azione si attiva il *Legno*, quando è il momento di compiacersi è il *Fuoco* che prevale, quando arriva il momento di abbandonare vecchie abitudini e valori per iniziare un nuovo stadio è il *Metallo* che ci rende rilassati e pronti, quando le fatiche chiedono il riposo prevale l'*Acqua* che rinnova la vitalità, quando sembra che stiamo per perdere l'equilibrio interviene la *Terra* a riequilibrare la rotta.



Ritmi Cinque Fasi e Yin-Yang (*Am-Duong*)
(immagine tratta da *Tra Cielo e Terra*, Beinfield & Korngol)

L'energia e i meridiani



L'imperatore Giallo, uno tra i leggendari fondatori dell'arte medica cinese, vissuto tra il 2697 e il 2597 a.C., a cui viene attribuita la paternità del *Nei Ching: Il Testo Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo* (immagine tratta da Wikipedia)

L'energia e i meridiani

L'uomo raccoglie in sé le energie del Cielo e della Terra dalle quali scaturisce il principio vitale che lo anima. Questo principio vitale è come un “soffio” che connette tutti gli esseri viventi dell'universo. All'uomo spetta un destino particolare in quanto, come si legge nel *Nei Ching* (cap. 26), «tutta la creazione, nella sua unità e nella sua più completa perfezione, è pianificata per la più grande delle realizzazioni: l'Uomo». Egli conserva al suo interno “tre tesori”: essenza, energia, spirito (*Jing, Qi, Shen*).

“Dapprima l'energia della terra sale verso il cielo, poi quella del cielo scende verso la terra, e così di seguito. Tutti i fenomeni derivano dall'ascesa e dalla discesa ininterrotte di queste due energie. [...] Tra il cielo e la terra si trova l'uomo. Di conseguenza, l'energia dell'uomo è influenzata da questa combinazione delle energie del cielo e della terra. Ed altrettanto vale per tutti gli esseri viventi che esistono al mondo”.

Tratto dal *Su Wen*, citato in *Introduzione ai principi dell'Agopuntura tradizionale cinese*, André Faubert, pag. 86.

I Tre Tesori: Essenza, Energia, Spirito

L'**Essenza** (detta *Jing* o in vietnamita *Thin*) è l'aspetto energetico che sostiene la struttura fisica, che alimenta gli organi e i visceri, è la parte sottile della materia alla base della vita organica. Lo *Jing*, nelle sue distinzioni *Prima del Cielo* (o prenatale, dato dall'unione delle energie del padre e della madre) e *Dopo il Cielo* (o post-natale, che si ottiene dai cibi e dai liquidi ingeriti attraverso l'azione di stomaco e milza), ha diverse funzioni:

- Governa la crescita, la riproduzione e lo sviluppo
- Promuove la formazione del Qi renale
- Produce il midollo (per la medicina cinese il midollo include anche il cervello)
- Determina una sana costituzione dell'individuo

L'**Energia** (detta *Qi* o *Khi* in vietnamita) presiede a tutto ciò che è movimento nel corpo, regola gli scambi, la circolazione e le trasformazioni. Il *Qi* anima, muove e riscalda la parte materiale del corpo umano. La differenza tra *Jing* e *Qi* è chiara se riferita al movimento: il primo controlla processi molto lunghi come la crescita dal feto alla morte, il secondo è responsabile dei movimenti quotidiani nel corpo. An-

che per il *Qi* la medicina cinese distingue varie accezioni differenziate per le diverse funzioni svolte. Il *Qi*:

- E' fonte di attività vitali e movimento
- Riscalda il corpo
- Protegge il corpo
- Trasforma le sostanze nutritive
- Regola la pressione degli organi interni

Lo **Spirito** (detto *Shen* o *Than* in vietnamita) rappresenta l'influenza del Cielo sull'essere umano, è la sua energia spirituale inscindibile dal binomio corpo-mente fatto di organi, visceri e di emozioni, ne costituisce l'unità sostanziale. Lo Spirito circola in tutto il corpo, ma è governato dal Cuore, che ne rappresenta il suo aspetto *Duong*, connesso con il Fuoco, ed è capitalizzato dal Cervello, che ne rappresenta il suo aspetto *Am*, connesso con l'Acqua.

L'imperatore chiese: "E che cosa significa *shen*, lo spirito? "Ch'i Po rispose: "Parliamo di *shen*, dello spirito. Che cosa è lo spirito? Lo spirito non può essere udito con le orecchie. L'occhio deve splendere di percettività e il cuore deve essere aperto ed attento, e allora lo spirito si rivela improvvisamente alla coscienza. Esso non può essere espresso con la bocca; soltanto il cuore può esprimere tutto ciò che può essere considerato. Se si è molto attenti lo si può riconoscere improvvisamente ma soltanto improvvisamente, ma altrettanto improvvisamente si può perdere questa conoscenza. ma *shen*, lo spirito diventa chiaro all'uomo come il vento che ha spazzato le nuvole. [...]"

Tratto dal *Nei Ching*, (VII, 26, pagg. 252-253)

Khi, Umidità e Sangue

Come la terra comprende le terre emerse, l'oceano e l'atmosfera, così il corpo è organizzato in *Sangue*, *Umidità* e *Khi*. Il *Sangue* governa il tessuto, l'*Umidità* governa l'ambiente interno, il *Khi* governa la forma, l'attività e i processi del corpo.

Il *Sangue* è una sostanza materiale ed è coinvolto nel processo di formazione, distribuzione e deposito del nutrimento cellulare.

L'*Umidità* è una sostanza amorfa che ha che fare con i fluidi del corpo e regola l'idratazione dei tessuti.

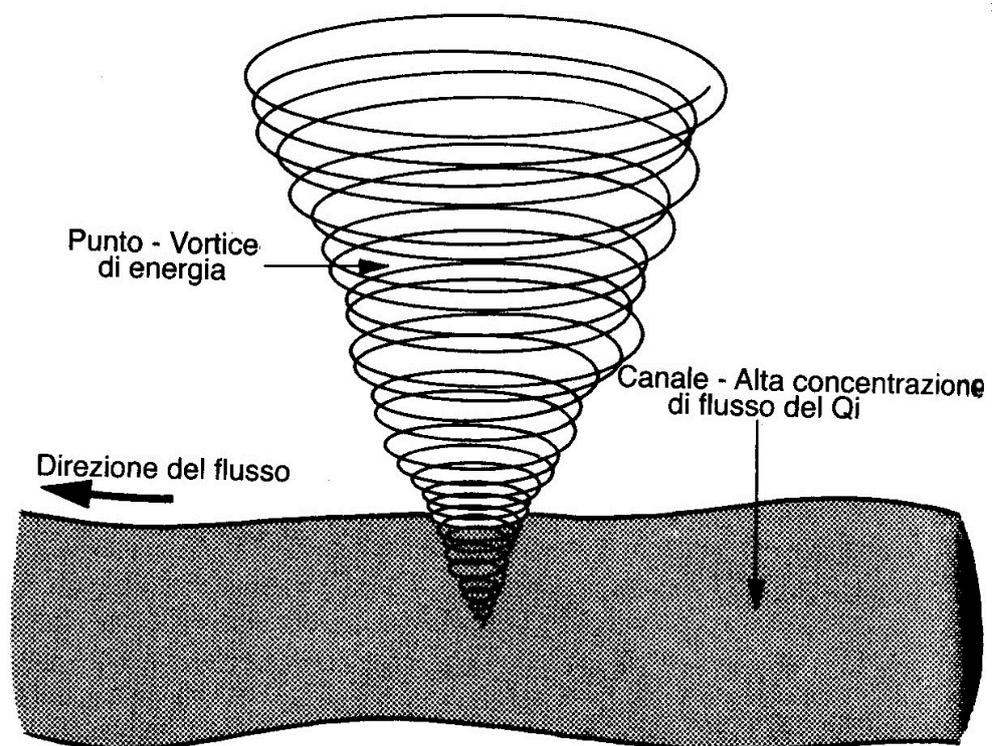
Il *Khi* è una sostanza immateriale e invisibile la cui manifestazione è nel movimento e nell'attività.

La salute del corpo umano è data dall'equilibrio tra questi tre elementi: senza il giusto livello di *Umidità*, il *Khi* diventa caldo e agitato e il *Sangue* diviene freddo; senza *Sangue*, il *Khi* e l'*Umidità* si disperdono; senza il *Khi*, l'*Umidità* e il *Sangue* ristagnano e smettono di circolare nel corpo.

Alterando dunque l'equilibrio tra questi tre elementi nasce la malattia, cioè uno schema di relazione disarmonica e instabile, che risente anche degli attacchi di fattori esterni in eccesso come *Freddo*, *Vento*, *Umido*, *Secchezza*, *Calore*.

Secondo la medicina tradizionale cinese, attraverso l'agopuntura e i poteri delle piante, è possibile ristabilire l'equilibrio perduto in quanto essi stimolano la risposta autoregolante del corpo. Ogni squilibrio e ogni risposta hanno però un iter soggettivo che dipende dal personale funzionamento di quel sistema integrato che è l'essere umano, questo vuol dire che non c'è una ricetta di cura universale, piuttosto ci sono tanti metodi di cura quanti sono gli individui.

	Origini	Funzioni
JING	Prima del Cielo — genitori	Crescita, riproduzione, sviluppo
	Dopo il Cielo — alimenti	Promuove il Qi renale, produce il midollo, costituzione del fisico
QI	Prima del Cielo — genitori	Movimento, attività
	Dopo il Cielo — cibo, aria	Riscaldamento, trasformazione, protezione, contenimento
SHEN	Manifestazione della coscienza	Facoltà mentali attive e vigili
SANGUE	Trasformazione di cibo, azione del Midollo	Nutre, idrata, aiuta lo Shen
LIQUIDI CORPOREI (UMIDITA')	Ricavati dagli alimenti	Idratano, collaborano con lo Jing



Punto dell'agopuntura rappresentato come "vortice di energia" (immagine tratta da *Iniziazione alla Medicina cinese*, Tom Williams)

Il sistema dei meridiani

La caratteristica dell'energia è il movimento e lo scorrere armonioso di essa determina la salute di un organismo. L'energia fluisce attraverso un invisibile sistema di canali in un movimento perpetuo simile all'acqua nel letto di un fiume.

Lungo questi canali ci sono dei punti (*huet*) in cui si accumula una quantità maggiore di energia, o meglio in quei punti si generano dei “vortici di energia”. Quando l'agopuntore inserisce gli aghi in questi “cancelli” si modifica il flusso di energia di tutto il canale e di conseguenza di tutto l'organismo.

La teoria delle *Cinque Fasi*, la connessione tra i vari cicli e gli organi e l'alternanza tra qualità *Am* e *Duong*, sono alla base della ormai millenaria pratica dell'agopuntura.

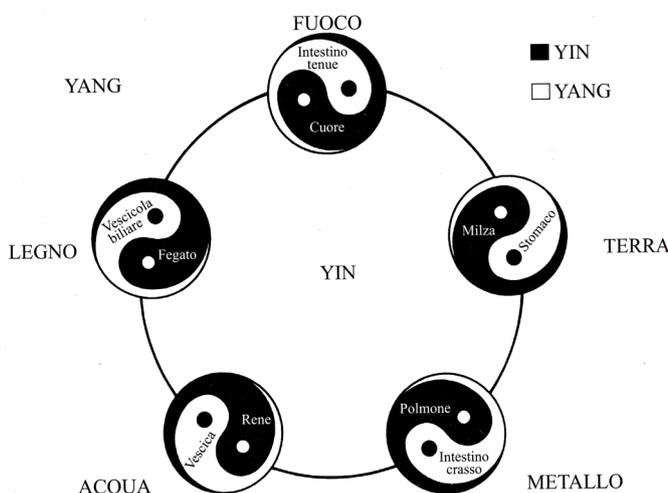
I canali mettono in comunicazione zone interne ed esterne dell'organismo, sono connessi al funzionamento degli **organi** (Fegato, Cuore, Milza, Polmone, Rene) e dei **visceri** (Vescicola biliare, Intestino tenue, Stomaco, Intestino crasso, Vescica).

“Lo stomaco, l'intestino crasso, l'intestino tenue, i tre focolari, la vescica, sono generati dall'energia del cielo; sono visceri che trasformano e trasportano l'energia agli organi; non possono restare inattivi. [...] Gli organi devono conservare l'energia che non deve mai essere dispersa; devono sempre essere pieni di questa energia mentre svolgono il loro ruolo. I sei visceri trasformano e trasportano energia, ma non devono conservarla”.

Tatto dal *Su Wen* (cap. 11) citato in *Introduzione ai principi dell'Agopuntura tradizionale cinese*, André Faubert, pag. 74.

Tra organi e visceri persiste una dialettica *Am-Duong*, i primi sono **pieni** e devono conservare l'energia, i secondi sono **vuoti** e devono trasportare e trasformare l'energia. I flussi energetici seguono sia **cicli giornalieri** (sotto il profilo della quantità) che **cicli stagionali** (sotto il profilo della qualità). L'energia è tanto più feconda quanto più rispetta il ciclo di generazione (*Sheng*). Il visceri riceve energia, la elabora, poi la trasmette al suo organo accoppiato, che la conserva; l'eccedenza è trasmessa dal visceri in questione a quello dell'elemento seguente.

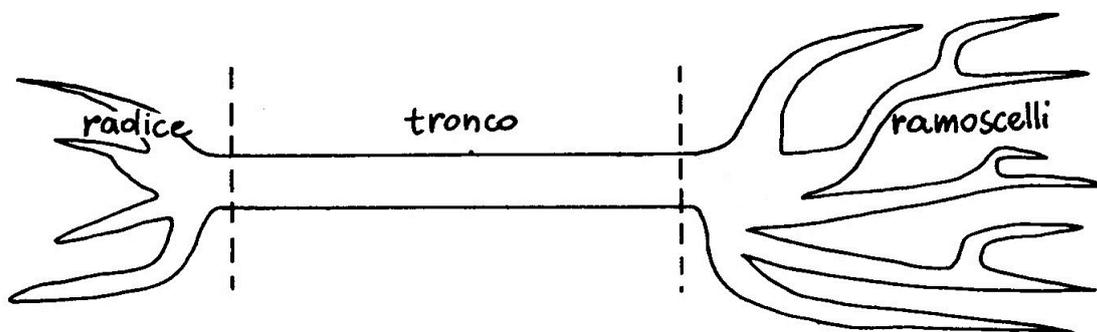
Dialettica Yin-Yang tra organi e visceri (immagine tratta da *Tra Cielo e Terra*, Beinfield & Korngol)



La pelle può essere considerata la parte più esterna del sistema dei meridiani e mette in comunicazione l'esterno con l'interno con i suoi **365 punti** utilizzati dall'agopuntura. Questo numero è significativo in quanto stabilisce un parallelo tra i giorni dell'anno e le connessioni muscolari del corpo.

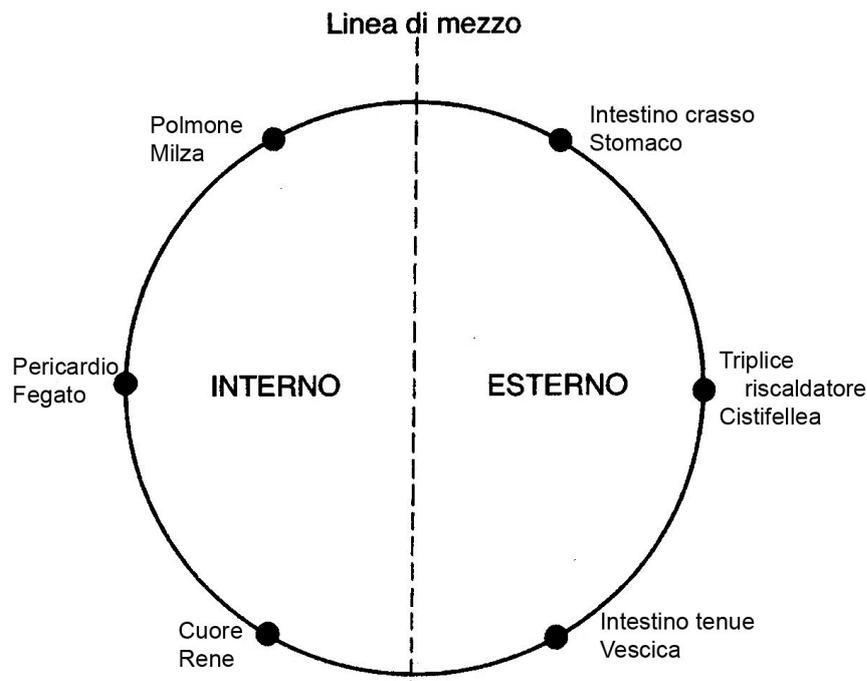
I **meridiani principali** sono **dodici**, sono suddivisi in coppie, disposte simmetricamente ai lati destro e sinistro del corpo, e sono localizzati in profondità nei muscoli e nei tessuti. Sei di essi sono di natura Am (meridiano del fegato, del cuore, del maestro del cuore, della milza-pancreas, del polmone e del rene) perché percorrono zone Am del corpo (l'addome, la superficie interna e frontale degli arti); e sei sono di natura Duong (meridiano della vescicola biliare, dell'intestino tenue, del triplice riscaldatore, dello stomaco, dell'intestino crasso, della vescica) perché percorrono zone Duong del corpo (la schiena, la parte dorsale e laterale degli arti, ad eccezione del meridiano dello stomaco).

La struttura del sistema di meridiani può essere definita ad **albero**: le radici rappresentano i rami interni con i quali il canale si collega agli organi o ai visceri, il fusto rappresenta il meridiano, e i rami sono dei **vasi secondari** superficiali (trasversali, longitudinali) che servono per irrorare di energia le regioni servite e per collegare i meridiani Am e Duong.



Tra i vasi si distinguono anche **otto vasi straordinari** tra cui i principali sono vaso concezione e vaso governatore e hanno un compito regolatore in quanto controllano il livello di circolazione energetica nei meridiani principali: assorbono l'eccesso di energia in caso di sovrabbondanza o la restituiscono in caso di carenza. Quando l'energia dei vasi irregolari è carente può accadere che un'energia nociva penetri verso i meridiani più interni provocando squilibri.

Vi sono anche altri tipi di meridiani come i **dodici meridiani tendino-muscolari** che nascono dalle mani e dai piedi, seguono un percorso superficiale ed ascendente e costituiscono una barriera protettiva dagli attacchi cosmopatogeni.

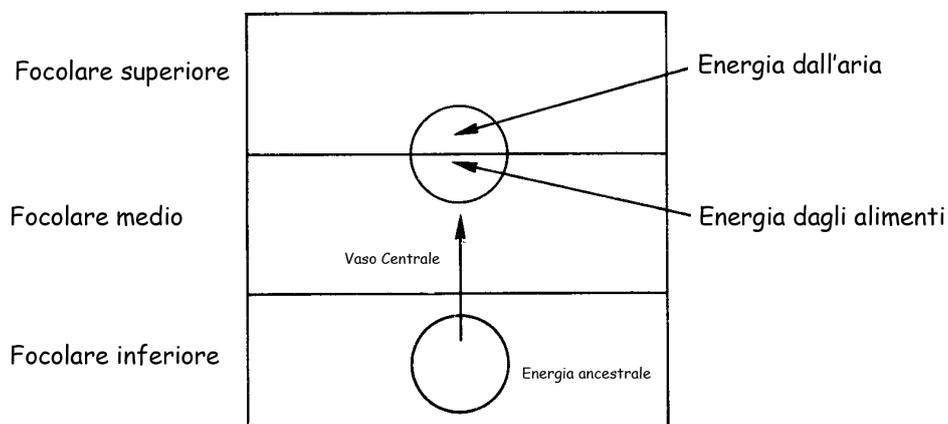


Sezione della distribuzione dei canali negli arti

L'energia in circolazione

Vale la pena spendere altre due parole sulla natura dell'energia in circolazione nei canali per averne più chiari i meccanismi funzionali.

Innanzitutto bisogna chiarire che esistono **due correnti energetiche**: una che scorre dall'interno verso l'esterno e si tratta dell'energia ancestrale; l'altra, proveniente dall'ambiente, fluisce dall'esterno verso l'interno e si tratta dell'energia essenziale che scaturisce da alimenti e aria. I **“tre focolari”** sono il luogo di accumulo e formazione di questi tre tipi di energia: il focolare inferiore è la sede dell'energia ancestrale; nel focolare medio avviene la trasformazione dell'energia proveniente dagli alimenti; il focolare superiore è preposto al trattamento dell'energia proveniente dall'aria.

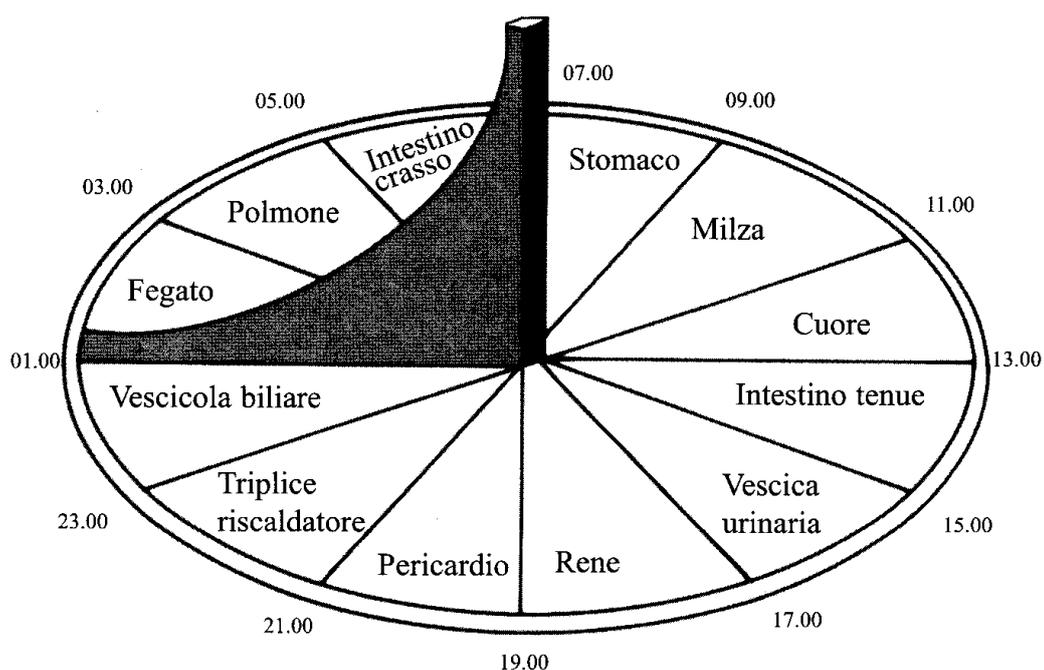


L'energia ancestrale e l'energia essenziale formano l'energia che scorre nei canali detta energia rong. L'energia rong è un'energia che nutre tutti gli elementi dell'organismo.

Nel *Nei Ching* si afferma che «l'energia viene dallo stomaco», vi è dunque una parte importante dell'energia in rapporto con la funzione nutritiva. Dallo stomaco, situato nel focolare medio, l'energia rong giunge ai polmoni, situati nel focolare superiore, e comincia a circolare nel sistema dei canali seguendo un andamento che attraversa due meridiani Yin e due meridiani Yang al fine di mantenere la giusta differenza di potenziale che garantisce la corretta circolazione.

Il flusso energetico presenta dei massimi a livello dei meridiani in certe ore della giornata: sono le cosiddette “**maree energetiche**” che si alternano in fasi di due ore.

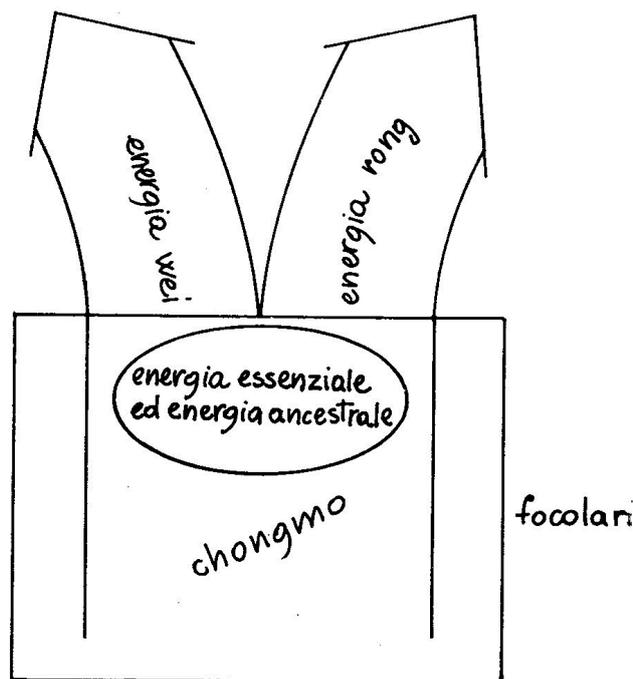
Il ciclo del flusso energetico comincia tradizionalmente a livello dei polmoni alle 3 del mattino.



Le maree energetiche
(immagine tratta da *Tra Cielo e Terra*, Beinfield & Korngol)

Non tutta l'energia presente nel corpo circola nei canali, vi è anche un'altra qualità di energia, detta “**energia sentinella**” o di difesa (energia wei) che non fluisce nei meridiani, ma protegge il corpo dando il tempo all'energia rong di adattarsi agli stress subiti dall'organismo. Questo tipo di energia è detta “**energia errante**” proprio per la caratteristica del suo movimento.

Non bisogna tuttavia dimenticare che l'energia è una sola, la differenziazione è funzionale solo per finalità esplicative, per chiarire cioè esclusivamente i suoi diversi movimenti e compiti.

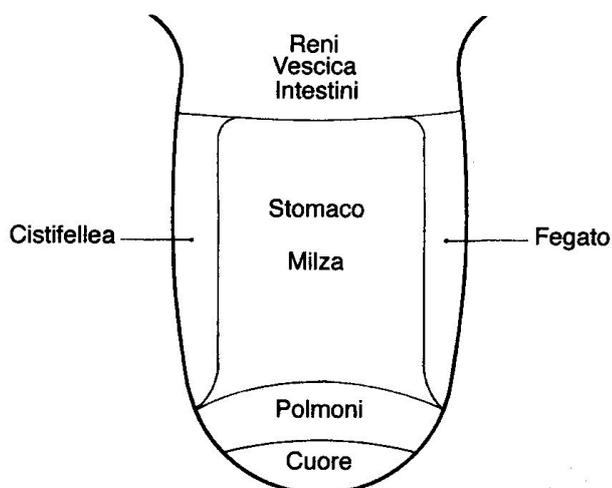


I fattori patogeni

Ad alterare il normale flusso energetico possono intervenire dei fattori di disturbo sia esterni che interni.

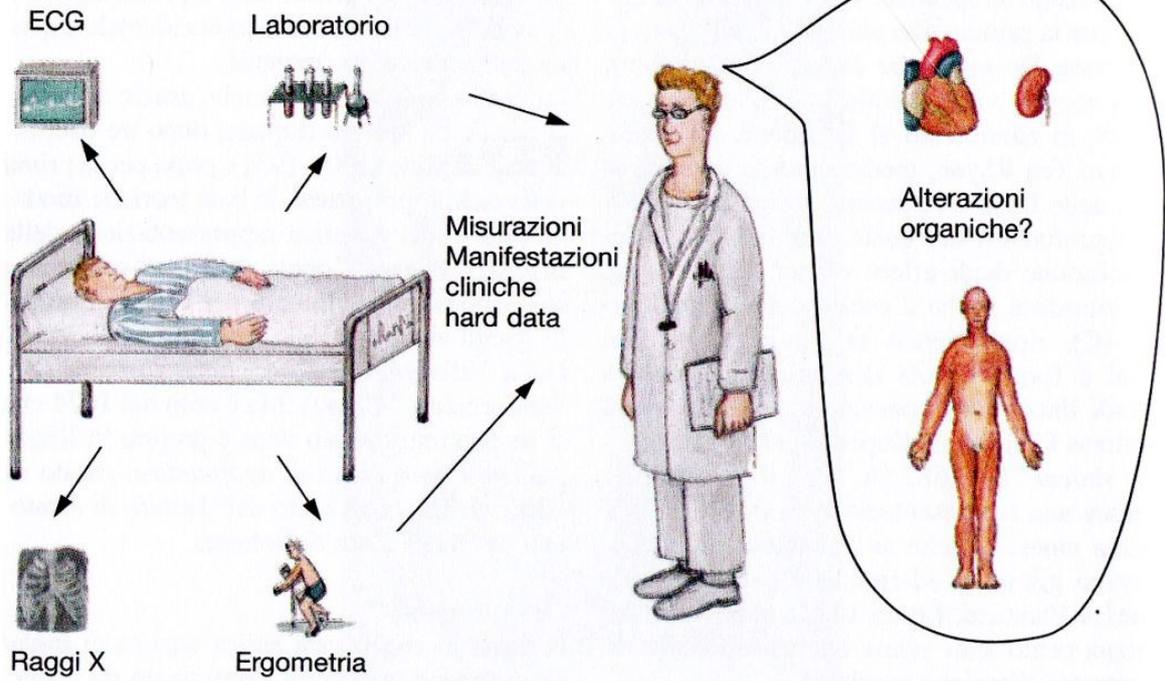
I fattori esterni sono definiti, in medicina tradizionale cinese, come i **Sei Eccessi Climatici**: Vento, Freddo, Umidità, Calore, Secchezza, Fuoco, ognuno di essi, in eccesso, genera delle patologie tipiche e riconoscibili.

I fattori interni sono collegati alle **Sette Emozioni**: gioia, collera, preoccupazione e tristezza, crucci o rimuginazione, paura, collegate agli organi nella teoria delle *Cinque Fasi*, con l'aggiunta dello shock che provoca un blocco del flusso energetico e influenza il funzionamento di cuore e reni.

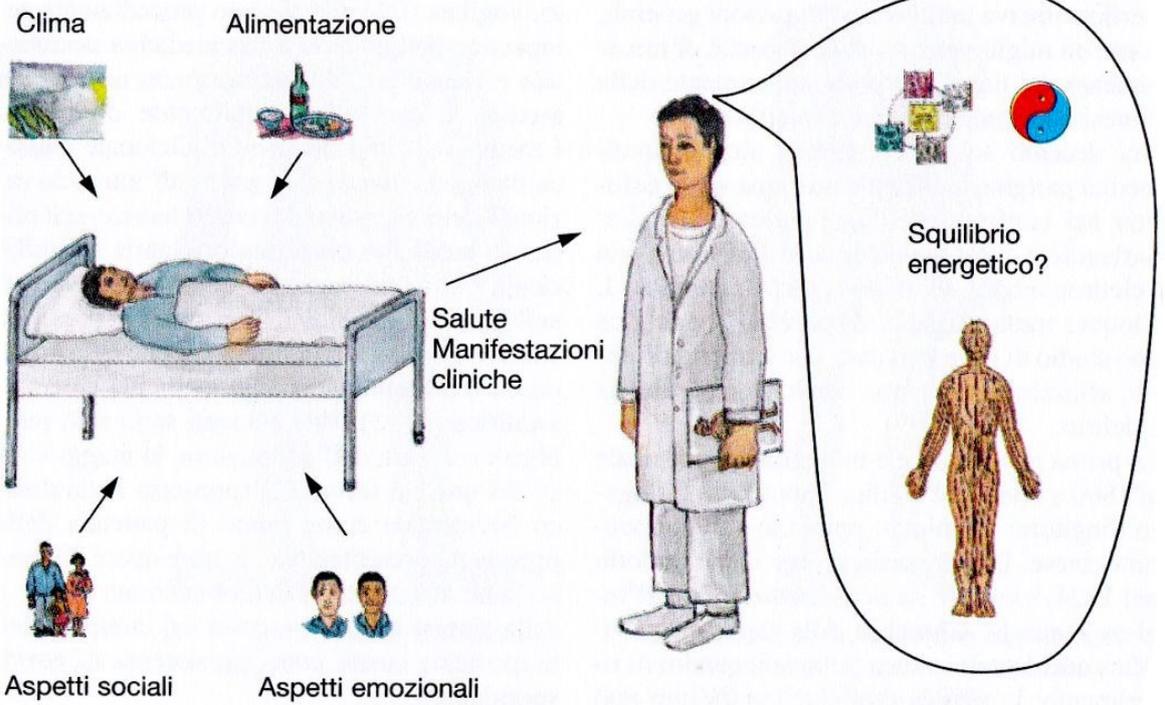


La "geografia della lingua". La lingua è uno strumento di diagnosi per la medicina tradizionale cinese.
(immagine tratta da *Iniziazione alla medicina cinese*, Tom Williams)

La medicina occidentale



La medicina cinese



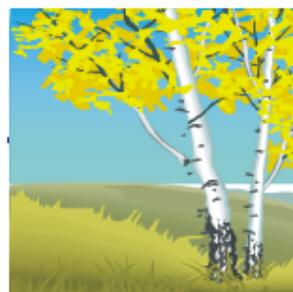
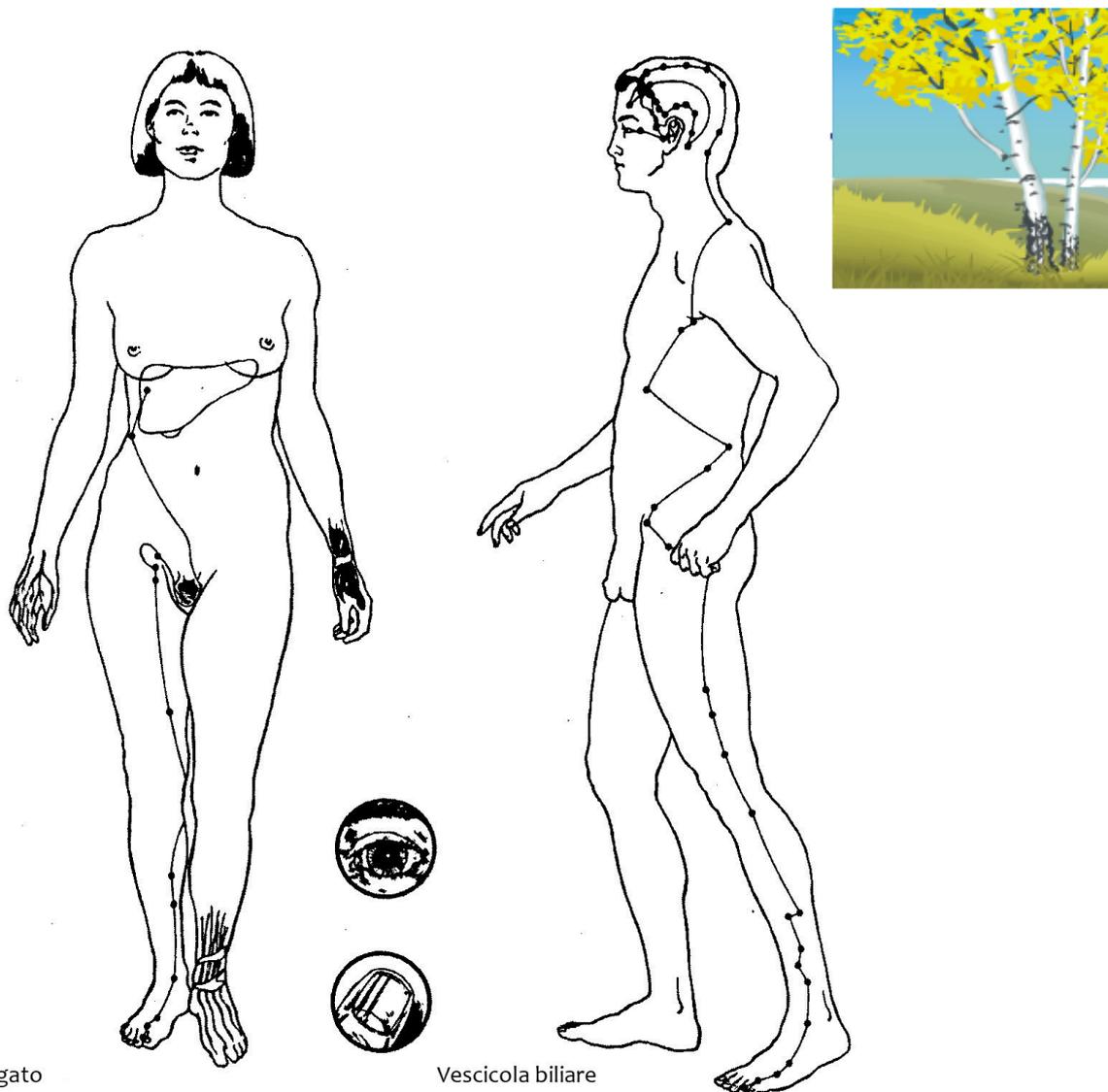
Confronto tra metodi di cura e diagnosi tra la medicina occidentale e la medicina tradizionale cinese (immagine tratta da *Atlante di Agopuntura*, Ulrico Hoepli editore)

I Canali*

Rete Fegato (Legno)

Fegato: meridiano di tipo Am, 14 punti fondamentali. Inizia dalla punta dell'alluce e termina nell'ottavo spazio intercostale.

Vescicola biliare: meridiano Duong, 44 punti fondamentali. Inizia dalla tempia e finisce nel quarto dito del piede.



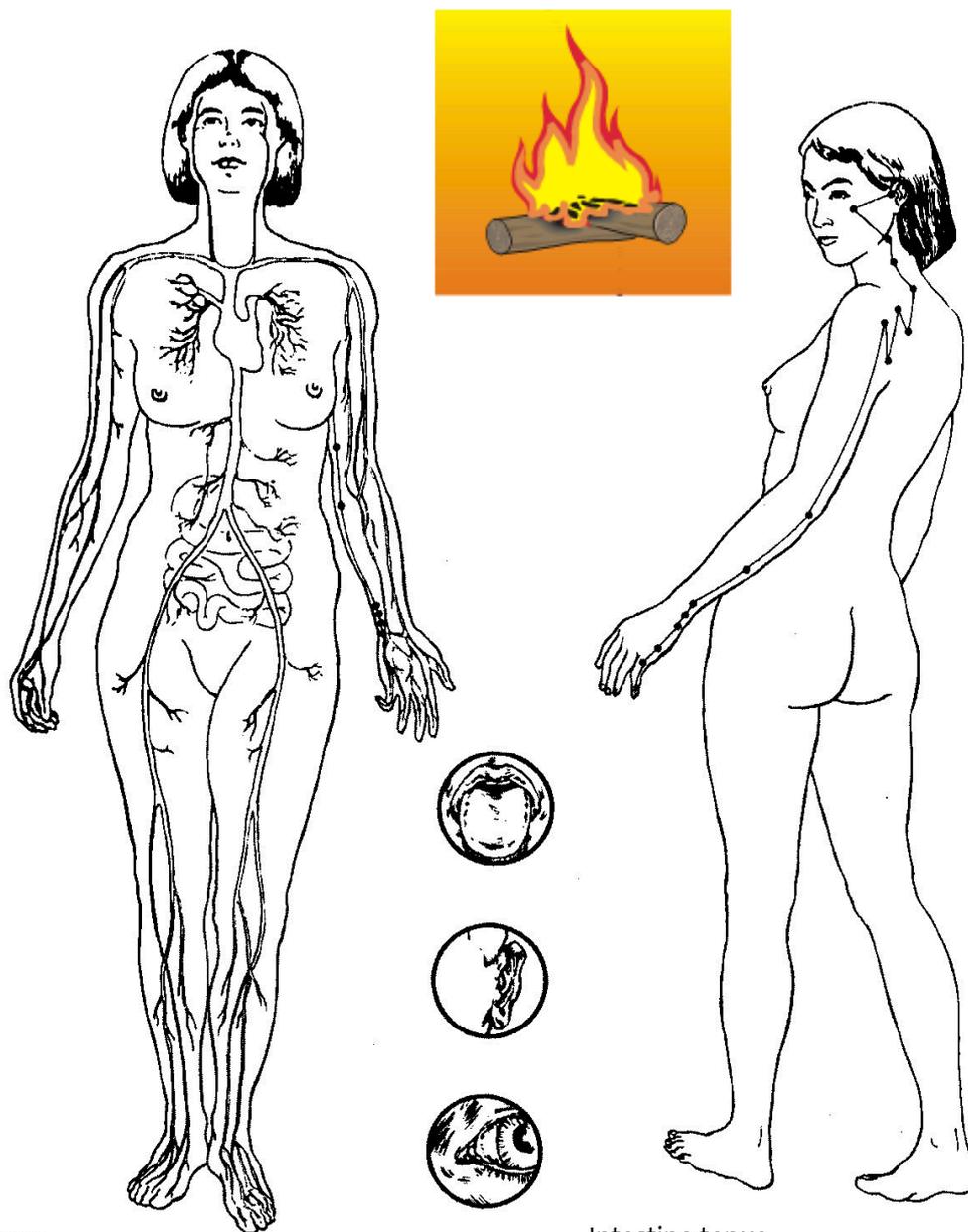
Ruolo	Organo/Visceri	Tessuti	Fluidi e secrezioni
<ul style="list-style-type: none"> • Conserva e dispensa Sangue • Diffonde il Khi • Aumenta il Khi e il Sangue • Esercita il controllo su tutti gli aspetti della vita 	<ul style="list-style-type: none"> • Fegato • Vescicola biliare 	<ul style="list-style-type: none"> • Tendini • Legamenti • Piccoli muscoli che muovono le articolazioni • Nervi periferici • Iride • Genitali esterni • Unghie 	<ul style="list-style-type: none"> • Bile • Lacrime

*Le tavole dei meridiani sono tratte da *Tra Cielo e Terra*, Beinfeld & Korngol

Rete Cuore (Fuoco)

Cuore: meridiano Am, 9 punti fondamentali. Inizia nell'incavo dell'ascella e termina all'estremità del mignolo.

Intestino tenue: meridiano Duong, 19 punti fondamentali. Inizia dalla punta del mignolo e termina davanti all'orecchio.



Cuore

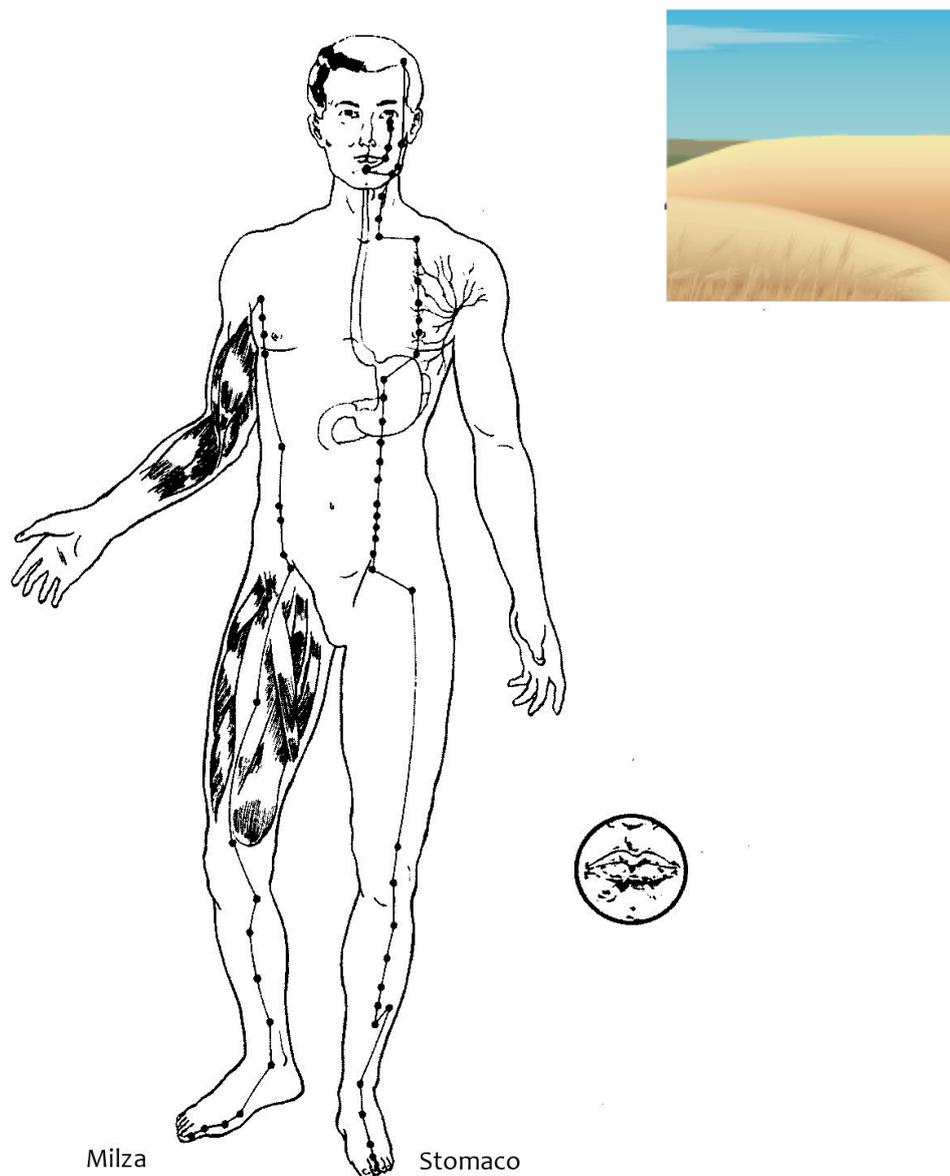
Intestino tenue

Ruolo	Organo/Visceri	Tessuti	Fluidi e secrezioni
<ul style="list-style-type: none"> • Governa il Sangue • Presiede al funzionamento dei vasi sanguigni • Avvolge lo Spirito • Sostiene la gioia 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuore • Intestino Tenue 	<ul style="list-style-type: none"> • Arterie e arteriole • Carnagione • Lingua • Orecchio esterno • Angoli degli occhi 	<ul style="list-style-type: none"> • Sangue • Sudore

Rete Milza (Terra)

Milza: meridiano Am, 21 punti fondamentali. Parte dalla punta dell'alluce e termina sotto l'ascella a livello della settima costola.

Stomaco: meridiano Duong, 45 punti fondamentali. Parte all'altezza del sopracciglio, vicino all'attaccatura dei capelli e termina al secondo dito del piede.

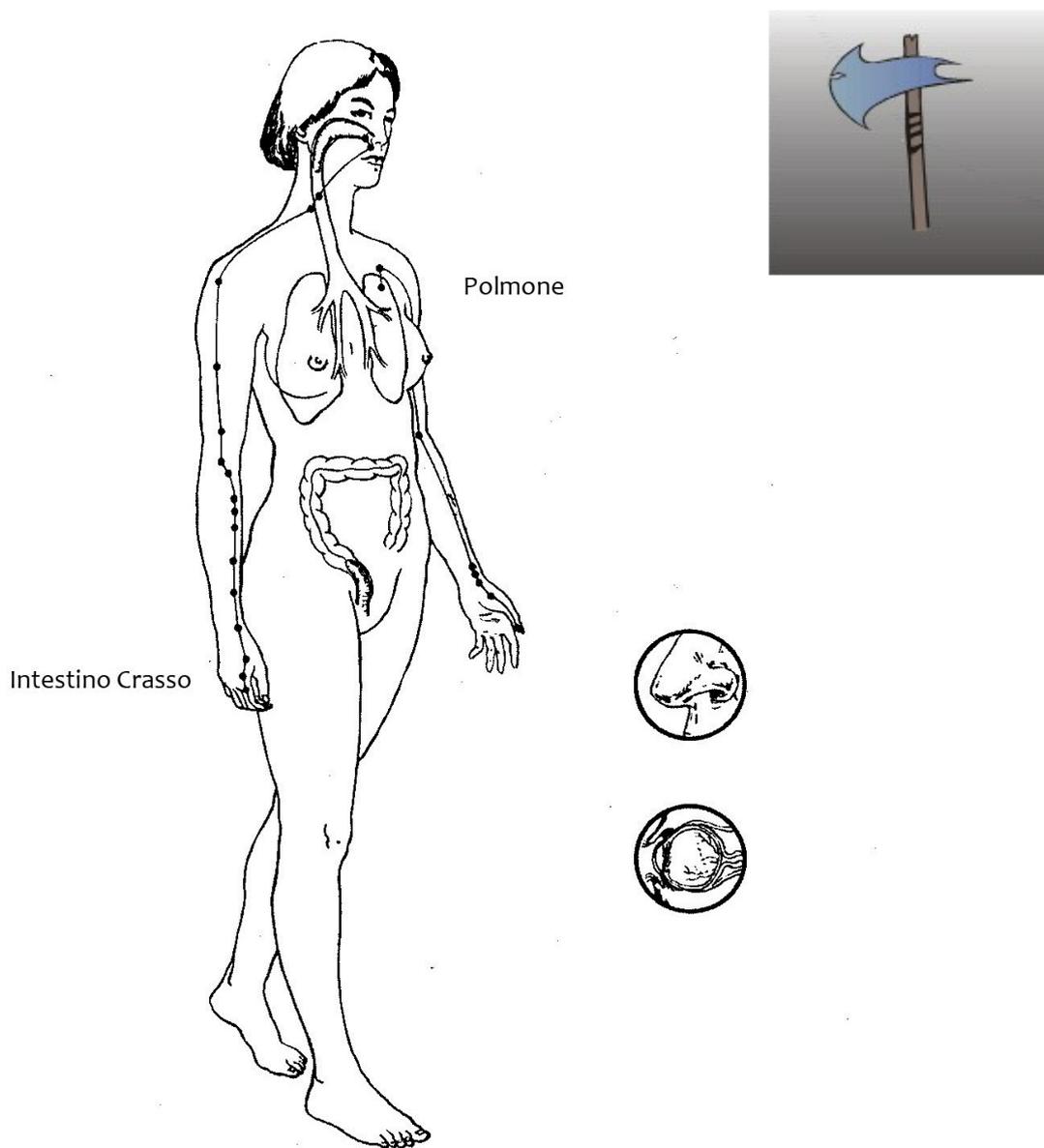


Ruolo	Organo/Visceri	Tessuti	Fluidi e secrezioni
<ul style="list-style-type: none"> • Assimila e trasforma i nutrimenti in Khi e Sangue • Distribuisce liquidi e nutrimento • Sostiene muscoli, arti, carne e visceri • Sostiene il pensiero e la concentrazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Milza • Stomaco 	<ul style="list-style-type: none"> • Grandi muscoli e carne • Labbra • Bocca • Palpebre 	<ul style="list-style-type: none"> • Linfa • Saliva

Rete Polmone (Metallo)

Polmone: meridiano Am, 11 punti fondamentali. Parte dalla zona sottoclavicolare e termina all'estremità del pollice.

Intestino crasso: meridiano Duong, 20 punti fondamentali. Inizia all'estremità dell'indice e termina al lato esterno del naso.

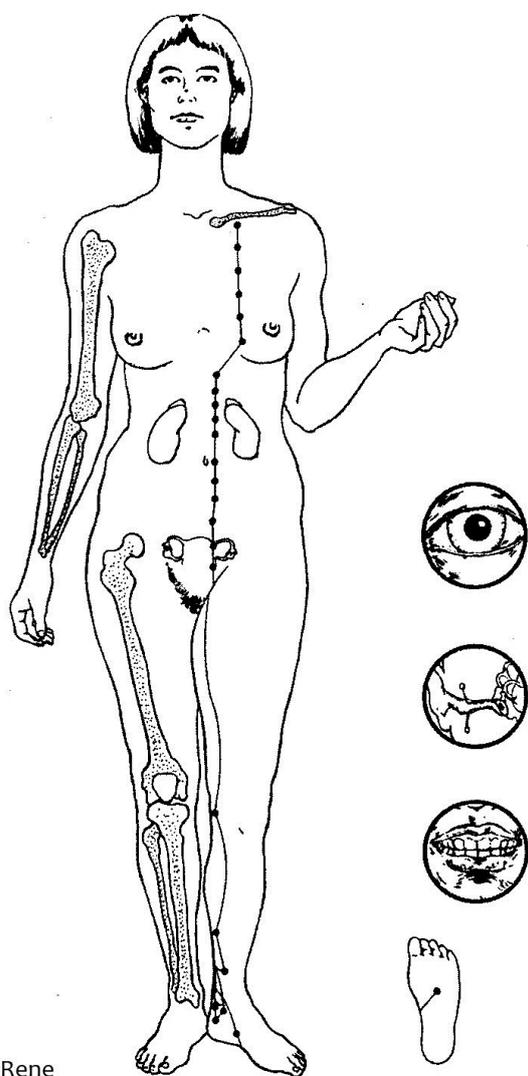


Ruolo	Organo/Visceri	Tessuti	Fluidi e secrezioni
<ul style="list-style-type: none"> • Raffina il Khi • determina il ritmo • Mantiene confini e difese • Spinge il Khi verso i Reni • Elabora il dolore 	<ul style="list-style-type: none"> • Polmone • Intestino Casso 	<ul style="list-style-type: none"> • Naso • Seni paranasali e frontali • Nasofaringe • Bronchi • Pelle e membrane mucose • Peli • Sclera dell'occhio 	<ul style="list-style-type: none"> • Secrezioni mucose

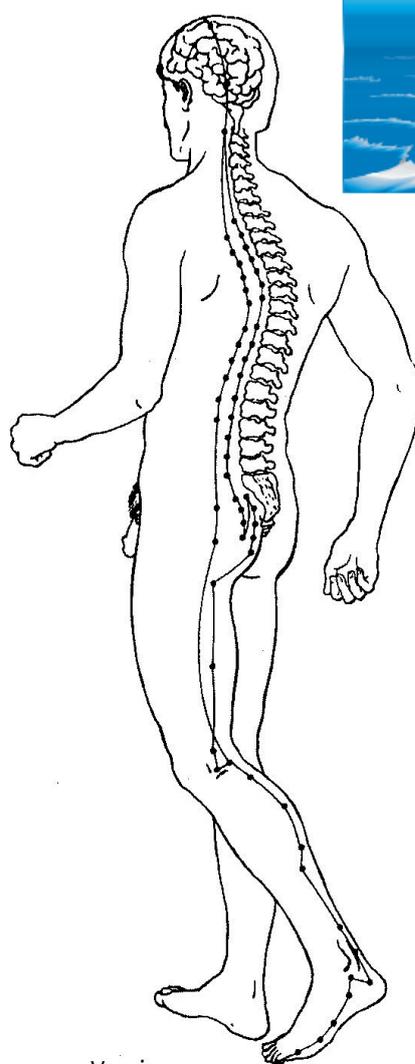
Rete Rene (Acqua)

Rene: meridiano Am, 27 punti fondamentali. Inizia dalla pianta del piede e termina sotto la clavicola.

Vescica: meridiano Duong, 67 punti fondamentali. Inizia nell'angolo oculare interno e termina nel mignolo del piede.



Rene



Vescica



Ruolo	Organo/Visceri	Tessuti	Fluidi e secrezioni
<ul style="list-style-type: none"> • Genera e conserva l'Essenza • Governa riproduzione e crescita • Bilancia i liquidi nel corpo • Produce il midollo che stimola la produzione di Sangue • Ospita la volontà e governa la paura 	<ul style="list-style-type: none"> • Rene • Vescica 	<ul style="list-style-type: none"> • Ovaie • Testicoli • Cervello • Midollo spinale • Colonna vertebrale • Ossa • Midollo osseo • Denti • Peli pubici, capelli • Orecchio interno • Pupilla • Ano uretra 	<ul style="list-style-type: none"> • Secrezioni sessuali • Fluido cerebrospinale

Pericardio (Maestro del Cuore) e Triplice Riscaldatore

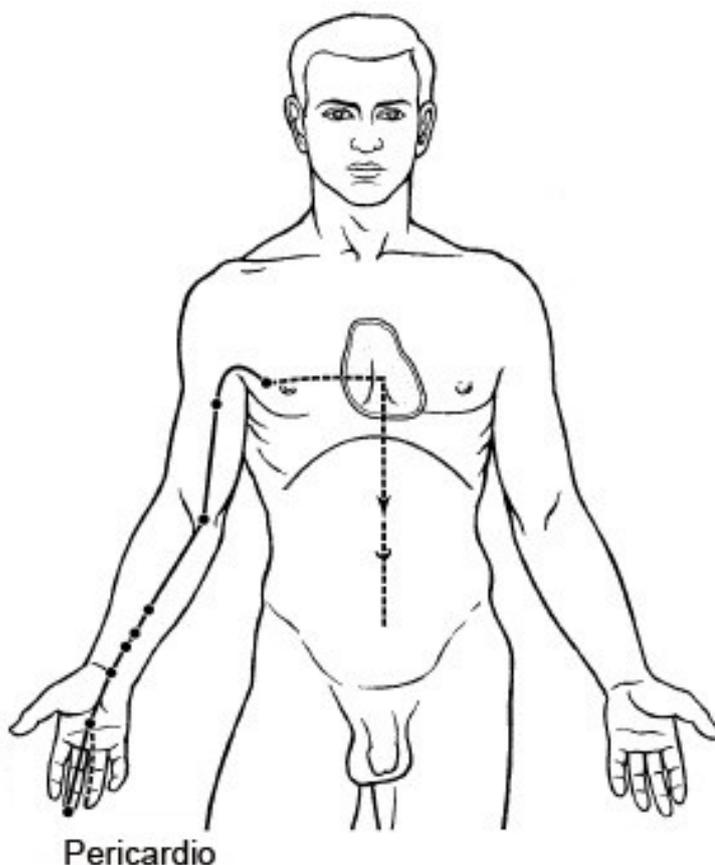
Pericardio: è un meridiano di polarità Am, 9 punti fondamentali. Parte dal lato del capezzolo, percorre la parte interna del braccio e finisce nell'angolo interno dell'unghia del dito medio.

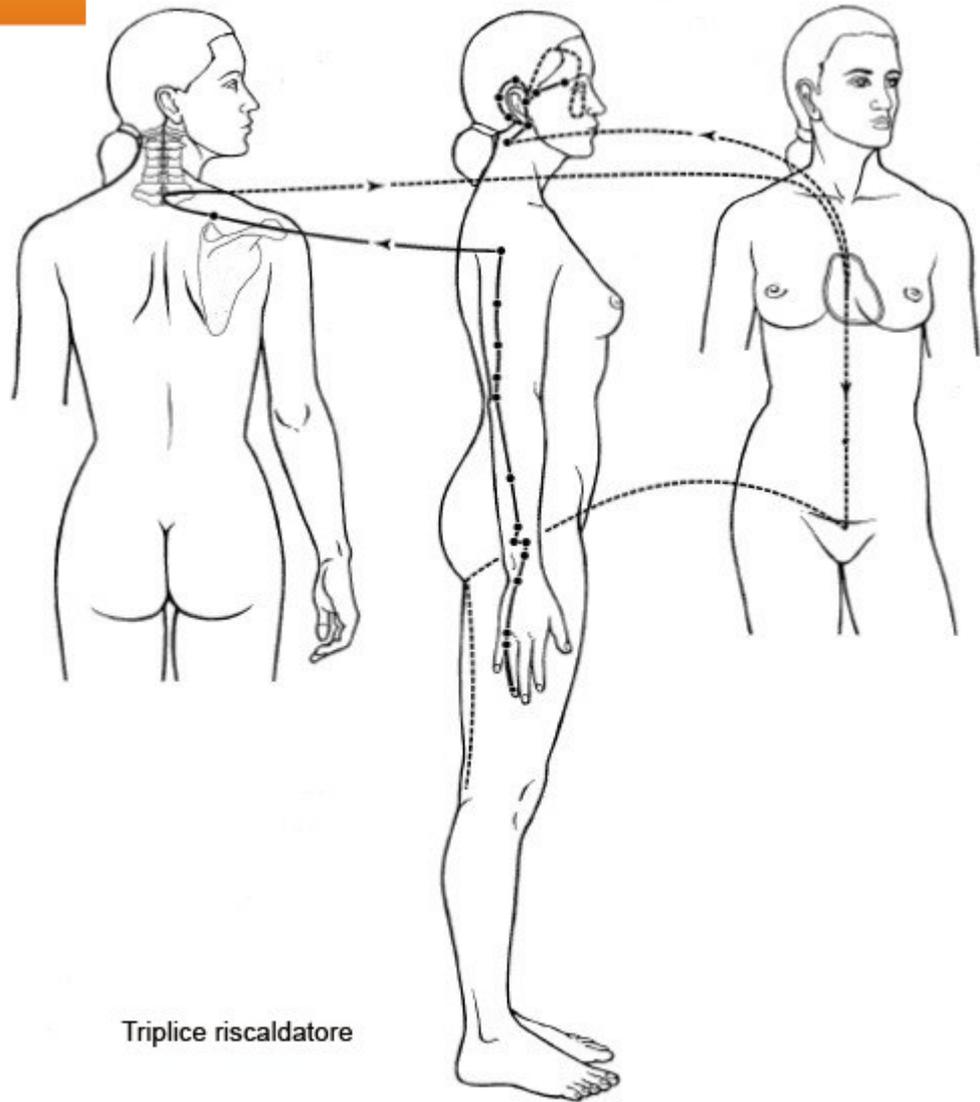
A livello funzionale è strettamente legato al cuore, lo protegge dall'attacco di agenti patogeni esterni o dall'eccesso di gioia. Per la medicina cinese troppa o poca gioia sono causa di disarmonia e il Maestro del cuore ci guida a gestire in modo equilibrato le emozioni

Triplice riscaldatore: è un meridiano di polarità Duong, 23 punti fondamentali. Il suo percorso ha inizio nella parte dorsale del dito anulare, prosegue poi nella parte dorsale del braccio, nella parte laterale del collo, sul viso in prossimità dell'orecchio, per finire nella parte esterna delle sopracciglia.

La sua funzione non è legata a un determinato organo fisico, è infatti deputato a controllare la circolazione periferica (capillare) e il flusso linfatico; per questo motivo è in rapporto con la pelle e le membrane.

Il Triplice Riscaldatore presiede all'attività metabolica e alla funzione termoregolatrice e distribuisce alimenti nutritivi alle periferie.





Triplice riscaldatore

Ruolo	Organo/Visceri	Tessuti	Fluidi e secrezioni
<ul style="list-style-type: none"> • Protegge il Cuore • Equilibrio delle emozioni • Circolazione periferica • Produce calore • Distribuisce nutrimento alla periferia • Regola la pressione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pericardio • Triplice riscaldatore 	<ul style="list-style-type: none"> • Pelle • Membrane mucose e sierose • Capillari • Vasi linfatici 	<ul style="list-style-type: none"> • Flusso linfatico • Fluido cerebrospinale

Vaso Concezione Vaso Governatore

Sono due degli otto vasi straordinari. I **meridiani straordinari**, come già detto, fungono da **serbatoi di energia** che assorbono o trasferiscono a seconda dei casi. Mentre i meridiani principali sono paragonati ai fiumi, i meridiani straordinari sono paragonati ai laghi.

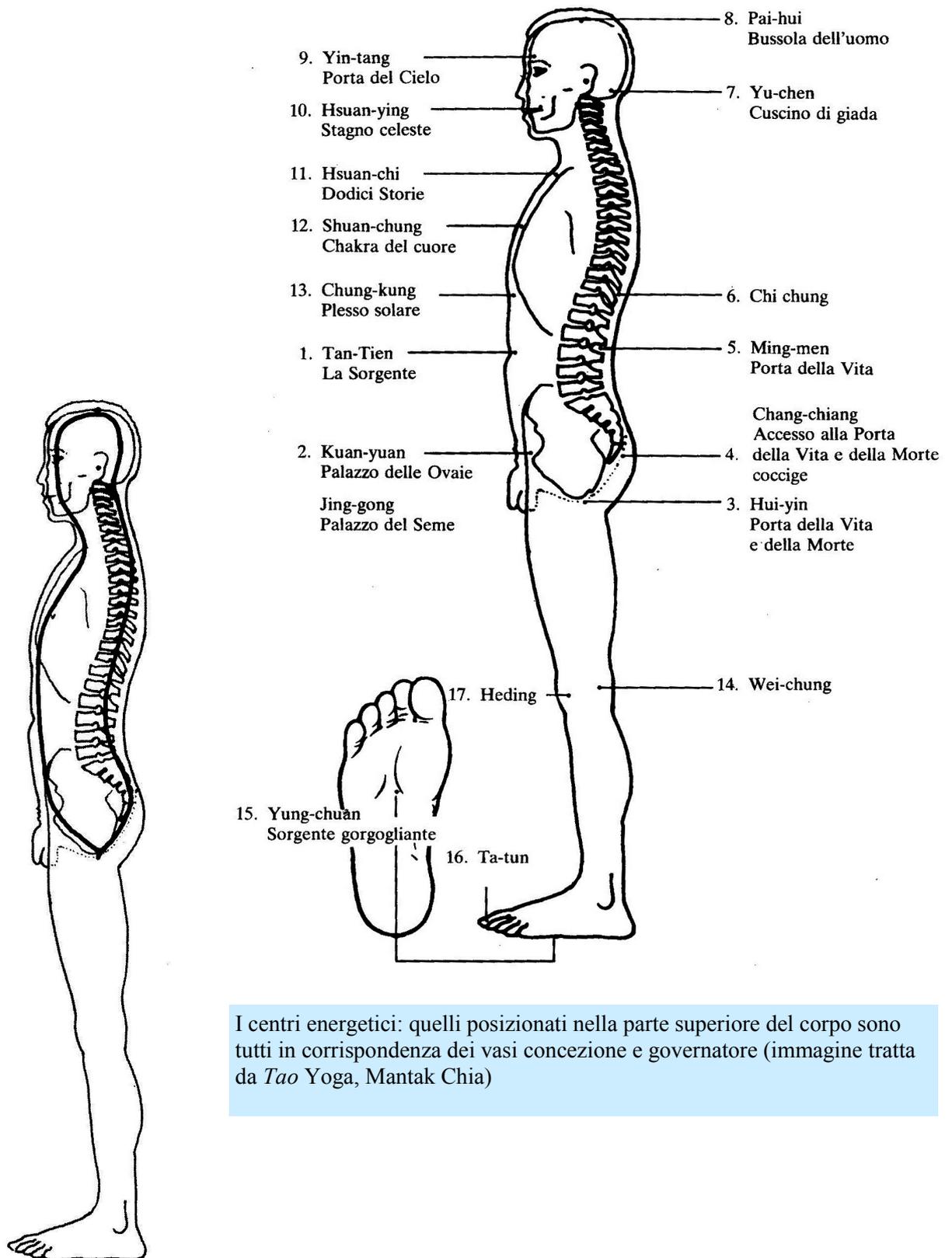
Vaso governatore: scorre dai genitali, attraversa verticalmente la schiena fino alla testa e termina sulla gengiva superiore; unisce tutti i meridiani *Duong*.

Vaso concezione: comincia all'altezza del perineo, attraversa verticalmente l'addome, il collo, il mento e termina sotto al labbro inferiore; unisce tutti i meridiani *Am*.

Questi due vasi sono particolarmente importanti perché dalla loro unione, attraverso il posizionamento della lingua sul palato, scaturisce la cosiddetta "**Piccola Circolazione Celeste**", un circolo energetico che collega tutti gli organi vitali e distribuisce armonicamente energia e forza vitale a tessuti ed organi.



Posizionando la lingua sul palato le correnti energetiche dei due vasi si collegano (immagine tratta da *Tao Yoga*, Mantak Chia)



I centri energetici: quelli posizionati nella parte superiore del corpo sono tutti in corrispondenza dei vasi concezione e governatore (immagine tratta da *Tao Yoga*, Mantak Chia)

Circuito della Piccola Circolazione Celeste (immagine tratta da *Tao Yoga*, Mantak Chia)

Tablelle riassuntive dei 12 meridiani principali

Organi Visceri	Polmone	Intestino Crasso	Stomaco	Milza Pancreas	Cuore	Intestino Tenue
Polarità	Am	Duong	Duong	Am	Am	Duong
Elemento	Metallo	Metallo	Terra	Terra	Fuoco	Fuoco
Orario	3-5	5-7	7-9	9-11	11-13	13-15
N. punti	11 punti	20 punti	45 punti	21 punti	9 punti	19 punti
Inizio	Sotto la clavicola.	Unghia indice lato interno.	“U” sul viso.	Parte esterna dell’alluce.	Ascella.	Estremità superiore mignolo.
Percorso	Parte interna del braccio.	Parte esterna braccio, spalla, collo, gola.	Torace, coscia, stinco.	Interno piede tibia, interno coscia, stomaco.	Parte interna braccio, polso.	Parte esterna braccio, scapola, collo, guancia.
Fine	Unghia pollice lato esterno.	Piegua della narice.	Secondo dito del piede.	Parte sterna dell’ascella.	Parte interna unghia del mignolo.	Davanti all’orecchio.

Organi Visceri	Vescica	Reni	Maestro del Cuore	Triplice Riscaldatore	Vescicola Biliare	Fegato
Polarità	Duong	Am	Am	Duong	Duong	Am
Elemento	Acqua	Acqua	Fuoco	Fuoco	Legno	Legno
Orario	15-17	17-19	19-21	21-23	23-1	1-3
N. punti	67 punti	27 punti	9 punti	23 punti	44 punti	14 punti
Inizio	Angolo occhio interno.	Pianta del piede.	Ascella.	Unghia lato esterno dell’anulare.	Tempia.	Parte superiore dell’alluce.
Percorso	Fronte, testa, schiena (due linee parallele alla colonna), parte posteriore della gamba.	Interno gamba, organi sessuali, addome.	Parte interna del braccio, palmo della mano.	Braccio, spalla, collo, perimetro dell’orecchio.	Orecchio, sale e scende sul capo, collo, spalla, zigzag lato addome, gamba esterna.	Collo del piede, polpacchio, esterno dell’addome.
Fine	Lato esterno del piede, dito mignolo.	Sotto la clavicola vicino allo sterno.	Unghia lato interno del dito medio.	Tempia.	Quarto dito del piede.	Sotto il capezzolo tra 6e7 costola.

***I Ching* e la legge del mutamento**

L'*I Ching* è un antichissimo testo filosofico cinese, le sue origini sono molto incerte e vengono attribuite al primo imperatore della Cina Fu Hsi a cui si deve l'invenzione dei **trigrammi**. Inizialmente veniva usato come almanacco per l'agricoltura, la caccia e la pesca. In una fase successiva venne rielaborato ad opera del re Wen e di suo figlio i quali formalizzarono la simbologia degli **esagrammi** (che nascono dalla combinazione di due trigrammi); infine comprende anche i commentari confuciani.

Comunemente viene ritenuto un libro di divinazione, ma certo la predizione non è la funzione principale dell'*I Ching*, piuttosto il libro fornisce i mezzi per comprendere le vie della natura, per far in modo che l'uomo possa adeguarvisi in modo armonioso raggiungendo un pieno dominio di se stesso per essere utile agli altri, non a caso Confucio vide nella saggezza dell'*I Ching* una guida per uomini di Stato e ministri. Armonizzandosi con il *Tao*, l'uomo diviene saggio, felice e libero dall'ansia.

L'*I Ching* propone una visione cosmologica interamente basata sul movimento, sulla trasformazione e sulla dialettica tra *Am* e *Duong*.

Il mutamento, mosso dalla polarità universale, avviene secondo leggi cicliche che strutturano l'avvicinarsi dei fenomeni. La prevedibilità del futuro risiede infatti nella realizzazione di una tendenza a partire da una precisa lettura del presente, più che in una mistica preveggenza. La ciclicità tuttavia non è un continuo ripetersi degli eventi uguali a se stessi, il mutamento ciclico è evolutivo, poiché non è mai esattamente identico nei suoi risultati.

L'*I Ching* dà una chiave di lettura per seguire gli avvenimenti indietro, fino alla loro origine, o avanti, fino al loro completamento, sia che si tratti di microcosmo che di macrocosmo. Se si cercano consigli per l'azione, l'*I Ching* ci suggerisce quattro orientamenti: "procedi veloce", "procedi piano", "fermati dove sei", o "torna indietro". Questo basta per donare all'uomo tranquillità e serenità.

Infine, prima di procedere con l'analisi più dettagliata delle caratteristiche del testo, occorre fare una precisazione sul **simbolismo** dell'*I Ching*: trigrammi ed esagrammi sono elementi della trasformazione descritti in modo metaforico attraverso l'ispirazione con la natura, che combinano aspetti visibili e invisibili, Terra e Cielo, *Am* e *Duong*. La porta d'accesso alla conoscenza proposta dall'*I Ching* è l'**immaginazione** e l'**intuizione**, e il simbolo, con le sue implicazioni creative, ne è lo strumento principale.



Osservando i segni sul carapace di una testuggine gigante che strisciava lungo il fiume Lo, l'imperatore Yu progettò una mappa nota con il nome di *Lo Shu*, o *Scritto del fiume Lo*. (immagine tratta da *I King e la numerologia*, Da Liu)

I trigrammi (Bát Quái)

L'invenzione dei trigrammi fu attribuita a Fu Hsi, leggendario re della Cina (3000 a.C.). Essi sono una rappresentazione simbolica della natura, delle sue possibili evoluzioni e della mente umana. Sono formati da tre linee che combinano variamente segmenti interi o spezzati. La linea intera rappresenta il *Duong* dell'universo, la chiarezza, la forza, la luce; la linea spezzata l' *Am* dell'universo, il buio, la ricettività, l'oscurità.

L' *Am* e il *Duong* (*Luong-nghi*) divennero, nella cosmologia dell'*I Ching* come poi in quella taoista (cfr. pag. 76), i principi di base dell'universo, da essi derivarono inizialmente i quattro modelli (*Tu-Tuong*: grande e piccolo *Am*; grande e piccolo *Duong*), poi i due trigrammi di base: il Cielo (tre linee intere) e la Terra (tre linee spezzate). Dalle mutazioni progressive di una linea alla volta di questi due trigrammi nascono gli altri elementi. Questi elementi sono in tutto **otto** e formano una "famiglia" composta quindi da: padre (il Cielo) e madre (la Terra), tre figlie (Vento, Fuoco, Lago) e tre figli (Tuono, Acqua, Monte), ognuno con un suo preciso compito e sue proprie caratteristiche.

Sinteticamente si possono indicare le seguenti associazioni relative ad ogni trigramma.

 **Cielo:** rappresenta il *Duong* puro, il padre; incarna il principio del creativo e dell'attività, della forza, della consapevolezza; innesca la lotta, lo sforzo; è relativo alla durata.

 **Terra:** rappresenta l'*Am*, la madre; incarna il principio del ricettivo, della passività; indica abbandono, l'arrendevolezza; è relativo alla dimensione spaziale.

 **Tuono:** prevale il *Duong*, rappresenta il primo figlio; incarna il principio dell'eccitante; indica l'inizio del movimento.

 **Vento:** prevale l'*Am*, rappresenta la prima figlia; incarna il principio del penetrante; indica la crescita e la progressione verso la maturazione.

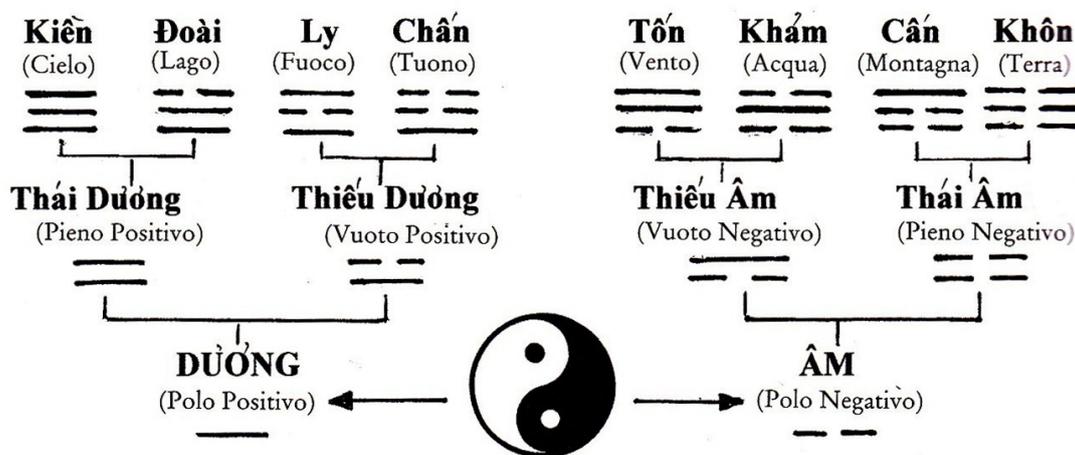
 **Fuoco:** prevale il *Duong*, rappresenta la seconda figlia; incarna il principio del luminoso; indica le capacità cognitive.

 **Acqua:** prevale l'*Am*, rappresenta il secondo figlio; incarna il principio dell'abisso; indica le emozioni, lo scuro, il freddo.

 **Lago:** prevale il *Duong*, rappresenta la terza figlia; incarna il principio della serenità; indica l'allegria, la leggerezza, la visione intuitiva.

 **Monte:** prevale l'*Am*, rappresenta il terzo figlio; incarna il principio del compimento; indica solidità, resistenza, inerzia, calma.

I trigrammi si evolvono da una linea intera e una spezzata secondo i modelli della legge naturale e possono essere ricondotti ai Cinque elementi se dagli otto trigrammi se ne escludono i tre che sono riconducibili ai principi universali: il Cielo, la Terra, il Tuono.



La cosmologia secondo *I Ching* (immagine tratta da *Qwan Ki Do*, Pham Xuan Tong)

Gli esagrammi

Gli otto trigrammi sono “principi di trasformazione” che, in varie combinazioni, originano sessantaquattro esagrammi. Ciascuno degli esagrammi è infatti composto da due trigrammi che rappresentano due forze in movimento che o si sostengono, o si penetrano, o si combattono, o sfuggono l’una all’altra. Da questo movimento delle forze nasce la direzione che determina il carattere di ogni esagramma, la cui lettura avviene in base alle linee, dal basso verso l’alto. La linea che sta alla base indica la situazione di partenza, all’opposto, la linea più in alto, indica ciò che si vuole conseguire, o il probabile risultato di un’azione. La seconda e quinta linea sono i più importanti indicatori di azione. Ogni linea ha il suo movimento che però non è assoluto, ma si determina in relazione e in combinazione con il valore di tutte le altre linee dell’esagramma. Nessun segno è dunque di per sé fortunato o sfortunato, propizio o avverso, è la reciproca combinazione che li rende tali.

Primo cielo

Rappresenta una disposizione dei trigrammi, ideata da Fu Hsi, che mostra i principi essenziali nella loro polarità descrivendo dunque un ordine astratto in cui le otto forze primarie si controbilanciano tra loro e si dispongono su quattro assi simmetrici.

Nel polo più alto c'è il Creativo, il Cielo, che si oppone al Ricettivo, la Terra e simboleggiano rispettivamente l'immateriale e il materiale. L'uomo è parte di entrambi i poli, è immateriale e materiale, partecipa della natura terrena e divina allo stesso tempo.

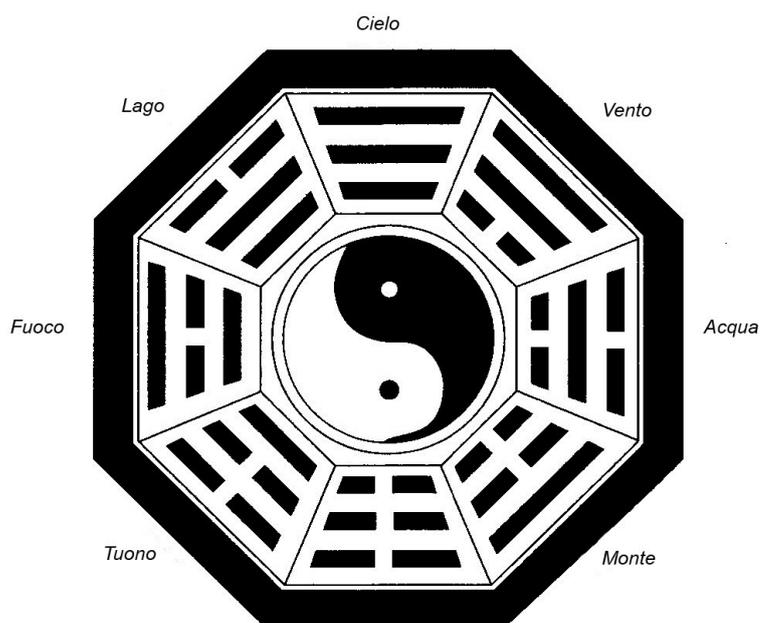
Anche tra Fuoco e Acqua c'è una relazione simile: il primo va verso l'alto, verso il cielo e dà luce e calore, l'Acqua invece scorre verso il basso, verso la terra, è scura e fredda. Essi sono posti sull'asse orizzontale, il Fuoco sta a sinistra, a est, dove sorge il sole, e l'Acqua sta ad ovest, dove il sole tramonta per lasciare posto alle tenebre.

La natura è animata da energie invisibili, il principio risvegliante è rappresentato dal Tuono che agisce sulla materia ricettiva simboleggiata dal Vento associabile all'elemento Legno.

L'altra relazione che si instaura è tra Monte e Lago, entrambi sono forme vitali: il primo indica il forgiarsi della vita, il secondo indica la base della vita; il primo rappresenta la solidità, la resistenza, il secondo la penetrabilità, la volatilità. Entrambi sono parte del ciclo dell'acqua quindi connessi per natura.

Il sistema di Fu Hsi si esplica dunque nel seguente diagramma, i cui riferimenti di nord, sud, est, ovest sono invertiti in quanto secondo la tradizione cinese il sud, essendo la direzione della completezza, viene posto in alto, di conseguenza il nord si trova in basso, l'est a sinistra, l'ovest a destra:

SISTEMA DI FU HI



Struttura del Primo Cielo
(immagine tratta da *La struttura interna dell'I King*, Govinda)

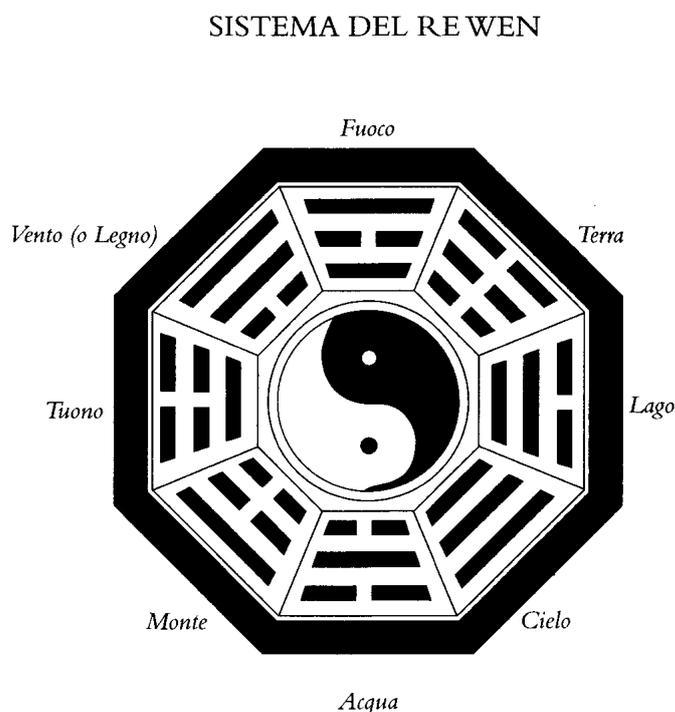
Secondo cielo

Il secondo cielo è anche detto sistema di re Wen e parte da premesse estremamente pratiche.

Se l'interesse maggiore di Fu Hsi era quello di dare ragione dei principi cosmici del creativo e del ricettivo, del maschile del femminile che generano la luce e le tenebre nell'eterna vicenda cosmica, quello di re Wen era di dare una spiegazione ai fenomeni concreti e materiali, per questo egli pone sull'asse verticale il Fuoco, con la sua forza ascendente, e l'Acqua, con la sua forza discendente, in quanto essi rappresentano gli aspetti basilari della vita terrestre.

I trigrammi seguono un percorso che si esplica per gradi, lungo la circonferenza, assumendo un ordine temporale che simboleggia il movimento e rappresenta l'anno solare, il giorno, o lo sviluppo della coscienza umana. Questo secondo cielo ha tuttavia senso solo se riferito al primo cielo, allo stesso modo la nostra vita mondana ha senso solo se connessa ad uno sfondo universale.

Tutto comincia con l'Eccitante, il Tuono, che negli esseri umani coincide con il risveglio della coscienza e per quanto riguarda le stagioni rappresenta la primavera; il Vento esprime poi il movimento dell'emozione, del sentimento, è penetrante e conserva la vita che raggiunge piena maturità nel segno del Fuoco; segue poi la Terra che, grazie al calore ricevuto, diviene fertile e dà i suoi frutti fino alla fine dell'estate; con l'autunno ci si trova nella fase del riposo e della contemplazione, siamo nel trigramma Lago; nel Cielo le forze dell'oscurità si oppongono alla luce; nel frattempo l'anno giunge alla stagione più buia, l'inverno rappresentato dall'Acqua posta in basso; infine con il Monte c'è l'arresto che permette di raccogliere le forze per poi riesplodere di nuovo con il Tuono.

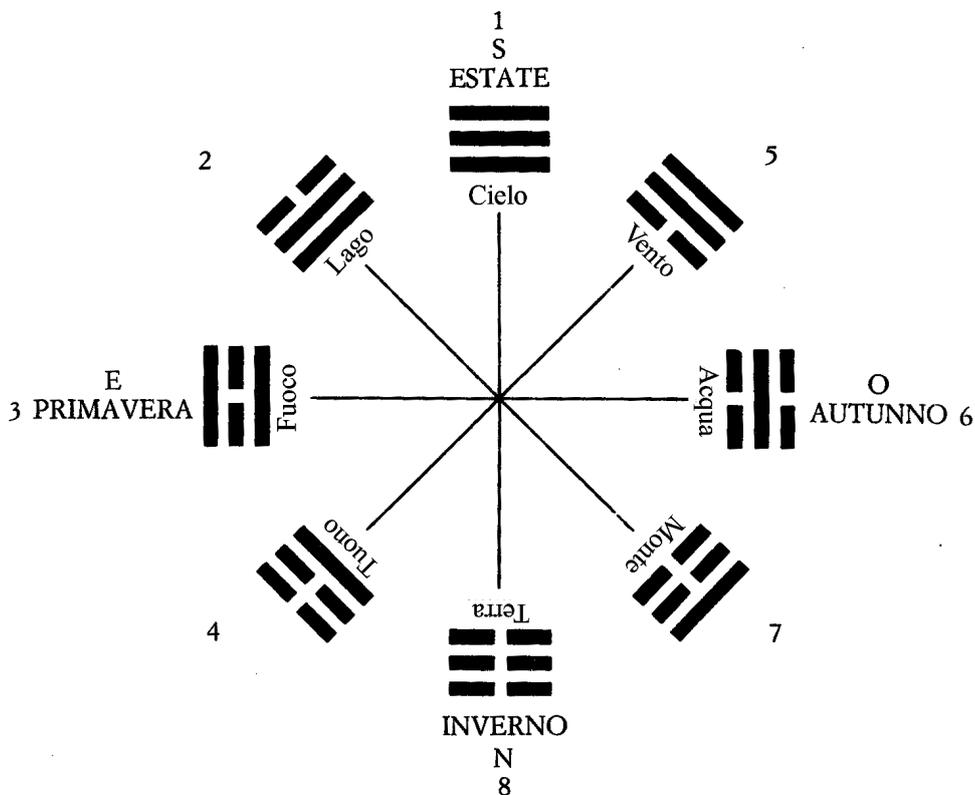


Struttura del Secondo Cielo
(immagine tratta da *La struttura interna dell'I King*, Govinda)

La numerologia del Primo Cielo e il cerchio magico.

Se a una linea intera è assegnato valore 1 e ad una linea spezzata viene assegnato valore 2, il valore totale della somma delle coppie degli opposti dà sempre 9.

Anche Fu Hsi assegnò un valore ad ogni trigramma facendo in modo che la somma degli opposti fosse uguale sempre a 9.



La cosmologia dell'I Ching

La sincronicità

Avendo messo in discussione l'incontrovertibilità della legge causa-effetto, sembra che la scienza stia contraddicendo le leggi sulle quali per secoli si è fondata. Con il principio di indeterminazione di Heisenberg è venuta meno la positivista credenza di poter prevedere i risultati di un qualsiasi processo. La legge causa-effetto non sempre dà ragione delle potenzialità di una combinazione possibile che trascende la semplice somma delle parti singole, essa è soltanto uno dei possibili modi di pensare.

La verità connessa alla legge causa-effetto si basa sul concetto di evoluzione come dispiegamento graduale nel tempo, all'interno di un processo orizzontale e lineare.

Vi è anche un altro livello di analisi della realtà strutturato secondo la legge della sincronicità che collega gli eventi in modo verticale e intuitivo. In questo caso si parla di processo spontaneo, o meglio di mutamento. Questo approccio non si chiede perché o quali cause generino un dato evento, piuttosto si chiede quale sia il significato delle cose che avvengono insieme in un preciso momento. Ovviamente per l'*I Ching* la risposta è il *Tao*. Nel *Tao* esiste solo la sincronicità, l'unica legge capace di dare ragione del mutamento.

Nel *Tao*, come sottolinea Jung nell'introduzione all'*I Ching* (pag. 14), non necessariamente A sarà causa di B, ma A e B sono legati fra loro perché parte del ciclo di mutamento continuo. A e B si trovano in due punti precisi del ciclo di mutamento, e potrebbero sembrare non avere alcun rapporto tra loro, mentre in realtà, essendo parte del ciclo, ne hanno, interagiscono, e insieme contribuiscono al formarsi di C o di D o di ogni altro evento. Secondo il principio causale C nasce da B, che a sua volta nasce da A che esisteva prima di B, C, e D.

La visione sincronicistica dice invece che A, B, C, D possono comparire tutti insieme nel medesimo posto, o a grande distanza tra loro. Tutti gli eventi sono il prodotto di una medesima situazione momentanea.

“Voi europei avete la tendenza a scegliere della vita soltanto i fatti che si adattano al vostro scopo immediato, e a disprezzare il resto. Noi cinesi, invece, siamo ossessionati dalla totalità delle cose. Vediamo nella causa e nell'effetto solo due dei tanti aspetti della spinta e della finalità supreme della vita. Il caso, o ciò che chiamate 'fortuna', non è soltanto un avvenimento accidentale slegato dall'ordine generale degli eventi, ma è parte di una legge fondamentale. Vedete, è precisamente l'unione delle cose nel tempo (sincronicità) che interessa noi cinesi, non la loro apparente assenza di rapporti nel mondo concreto. I nostri scienziati hanno inventato un sistema per predire l'unione di cambiamento, tempo e circostanza per ogni individuo. Non è perfetto, naturalmente, ma funziona in un modo stupefacente”.

Citazione di un cinese tratta da *La struttura interna dell'I King*, Lama Anagarika Govinda, pag. 21



I maestri fondatori dell'Interantional Viet Vo Dao, federazione nata il 3 novembre 1973.

Le quattro leggi

I teoremi filosofici che condividono molte arti marziali di matrice vietnamita consistono in una rielaborazione personale del Gran Maestro Le Sang (il successore di Nguyen Loc, il fondatore del *Vovinam*). Bisogna riconoscere a questo Maestro l'importante contributo di aver dato un fondamento filosofico alle arti marziali vietnamite (cfr. articolo su *Budo Interantional* in appendice).

Il *Viet Vo Dao International* nasce negli anni '70 da una sintesi di vari stili vietnamiti, in quanto i suoi fondatori condividevano il bagaglio tecnico di molte scuole nazionali (*Vovinam*, *Vo Co Truyen*, *Sa Long Cuoc*, *Than Long*, *Nghia Long*, *Han Bai*, *Quan ky*, *Thien Mon*) e si è poi arricchito, negli anni, grazie ai contributi dei Maestri che si sono impegnati nella sua diffusione a livello europeo.

Il sostrato filosofico è tuttavia la base ideale che unisce tutte le scuole e i vari stili delle arti marziali vietnamite e realizza così nel più autentico dei modi il messaggio insito nel nome, cioè quello di cercare di essere “la via dell'arte marziale suprema”.

Questa base filosofica si articola in quattro leggi o teoremi.

1. La legge dei Tre Principi (*Dinh Ly Tam Nguyen*)
2. La legge dei Tre Elementi Creatori (*Dinh Ly Tam Tao*)
3. La legge dell'Evoluzione Permanente (*Dinh Ly Thuong Dich*)
4. La legge dell'Eterna Ripetizione (*Dinh Ly Mien Sinh*)

Le leggi affondano le loro radici nella visione del mondo taoista, negli insegnamenti confuciani e in antichi e preziosissimi testi cinesi come il *Tao Te Ching* e l'*I Ching*.

La legge dei Tre Principi (*Dinh Ly Tam Nguyen*)

Questa legge è di chiara ispirazione taoista e fa della dialettica macrocosmo-microcosmo il suo perno centrale.

Secondo la cosmologia taoista tutti gli elementi dell'universo hanno un'origine comune e derivano dal *Tao*, dal quale, grazie al movimento innescato da *Am* e *Duong*, scaturisce la realtà intera, una realtà che è governata da leggi ugualmente valide sia per l'infinitamente piccolo che per l'infinitamente grande.

Primo principio: (*Nguyen Ly Tien Nguyen*) tutti gli elementi del cosmo rimandano alla loro matrice, conservano in loro stessi sempre un principio di generazione, così come un effetto rimanda alla sua causa. Questo principio ci aiuta a credere nell'ordine delle cose, in un "principio ordinatore" che predispone l'origine degli eventi e li lega intimamente.

Il principio causa-effetto diviene in questo caso un "principio di creazione". Nelle piccole cose, come nelle grandi cose, la ricerca di una causa ci permette di conoscere meglio l'effetto ed influire su di esso, questo principio guida anche la medicina tradizionale cinese.

Secondo principio: (*Nguyen Ly Vi Nguyen*) il primo principio esposto sopra, si realizza nella creazione delle microesistenze che, seppur piccole, svolgono un ruolo non trascurabile nell'equilibrio funzionale del tutto. Questo rappresenta anche un principio etico: il piccolo va rispettato alla stregua del grande.

Terzo principio: (*Nguyen Ly Quan Nguyen*) questo principio estende la prospettiva all'infinitamente grande, al macrocosmo. Nel grande non si deve tuttavia perdere la relazione con il piccolo: il macrocosmo è costituito da infiniti microcosmi come in una struttura a frattale o in un ologramma.

La dialettica tra macrocosmo e microcosmo è una chiave di spiegazione della realtà fondamentale per la filosofia orientale che permette di essere più coscienti e rispettosi delle dinamiche naturali.

La legge dei Tre Elementi Creatori (*Dinh Ly Tam Tao*)

Questa legge si rifà chiaramente alla cosmologia taoista e fa riferimento ai contenuti del *Tao Te Ching*, dell'*I Ching* e del *Nei Cing*.

I tre elementi creatori sono i due poli *Am* e *Duong* e la loro inscindibile unione nel *Tao*.

Am rappresenta la polarità negativa, l'aspetto femminile, il Ricettivo, l'oscurità, la calma.

Duong rappresenta la polarità positiva, l'aspetto maschile, il Creativo, la luce, la dinamicità.

Tao rappresenta l'equilibrio dinamico tra i due, simboleggiato dall'immagine del cerchio in cui la parte nera e la parte bianca si compenetrano l'una con l'altra e ognuna custodisce una piccola parte dell'altra al suo interno.

Questi tre elementi sono inseparabili, in ogni cosa c'è sempre il suo opposto: *Am* e *Duong*, in proporzioni diverse, sono sempre presenti in ogni cosa.

Non si deve tuttavia parlare di dualismo, bensì di polarità. Il dualismo rimanda ad un giudizio di valore, diversamente, tra *Am* e *Duong* non c'è un "buono" e un "cattivo" o un "bene" e un "male", ma solo due qualità della stessa sostanza, come le facce di una stessa medaglia.

Nella cosmologia taoista il *Tao* rappresenta l'unità indifferenziata (*Thai Cuc*) che è all'origine delle cose, è la forza che permea l'universo, ma è anche la "via", la strada da percorrere per essere in armonia con la natura. Chi comprende la dialettica *Am-Duong* comprende la natura del *Tao*, si spoglia del superfluo e intraprende la via della saggezza (confucianesimo).

Comprendere la natura della reciproca alternanza tra *Am* e *Duong* fornisce anche due regole fondamentali per la condotta umana: ogni volta che si vuole ottenere una cosa, bisogna iniziare dal suo opposto; come d'altro canto, ogni volta che si vuole tenere una cosa, bisogna accettare che in essa ci sia parte del suo opposto.

Il *Tao* è la via, il procedere dell'universo, l'ordine della natura. In seguito i confuciani ne diedero un'interpretazione differente. Essi parlarono del *Tao* dell'uomo, del *Tao* della società umana, intendendo con esso la giusta via in senso morale. [...] I cinesi [...] non solo credevano che flusso e mutamento fossero le caratteristiche essenziali della natura, ma anche che in questi mutamenti esistessero degli schemi costanti osservabili dall'uomo. Il saggio riconosce questi schemi e regola il proprio agire in conformità con essi. In tal modo egli diviene "tutt'uno con il *Tao*", vive in armonia con la natura e riesce in tutto ciò che intraprende.

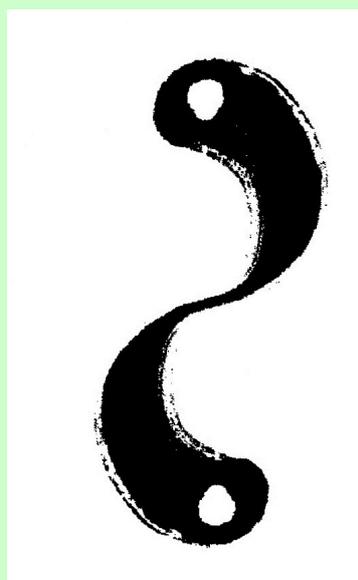
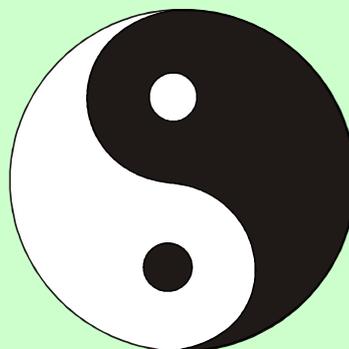
Tratto da *Il Tao della Fisica*, Fritjof Capra, pagg. 123-124

Il Tao dà vita all'Uno.
L'Uno dà vita al Due.
Il Due dà vita al Tre.
Il Tre dà vita a tutte le cose.

Tutte le cose danno le spalle al femminile
e tengono testa al maschile
Quando maschile e femminile si fondono,
ogni cosa raggiunge l'armonia.

Gli uomini comuni detestano la solitudine.
Ma il Maestro ne fa buon uso:
abbracciandola, realizza
di essere una cosa sola con l'intero Universo.

Tratto da *Tao Te Ching* (42), Lao Tzu



Se vuoi che qualcosa si contragga,
prima bisogna che si estenda.
Se vuoi che qualcosa indebolisca,
occorre che prima si rafforzi.
Se vuoi che qualcosa perisca,
prima bisogna che fiorisca.
Così se vuoi avere
devi prima dare.

Tratto da *Il libro della Saggezza*, Lao Tzu,
pag. 49

Ciò che è tortuoso diventa diritto.
Ciò che è vuoto diventa pieno.
Ciò che è consumato diventa nuovo.

Tratto da *Tao Te Ching* (36), Lao Tzu

L'Imperatore Giallo disse: «Il principio di Yin e Yang è il principio fondamentale dell'intero universo. È il principio di ogni cosa della creazione. Esso determina la trasformazione in progenitura; è la radice e la sorgente di vita e della morte; e lo si può trovare anche nei templi degli dèi. [...]

«Il Cielo venne creato da un accumulo di Yang, l'elemento della luce; la Terra venne creata da un accumulo di Yin, l'elemento del buio.

«Yang significa pace e serenità, Yin significa inquietudine e disordine. Yang significa distruzione e Yin significa conservazione. Yang provoca evaporazione e Yin dà forma alle cose.»

Tratto dal *Nei Ching* (II, 5 pag. 139)

La legge dell'Evoluzione Permanente (*Dinh Ly Thuong Dich*)

Come più volte sottolineato nel corso di questa trattazione, il movimento e la trasformazione sono i principi irrinunciabili del *Tao*. Senza movimento non ci sarebbe vita. I due poli *Am* e *Duong* per loro natura imprimono il moto, un movimento che non è mai disordine o caos, ma un'alternanza, uno scorrere come quello dell'acqua, un percorrere una sinusoide che cresce e decresce.

La legge dell'Evolutione Permanente afferma che tutto si trasforma senza sosta. La frequenza di questa trasformazione non sempre è percepibile dall'uomo, ma questo non vuol dire che sia assente, forse più lenta, ma pur sempre attiva: per la natura non esiste la stabilità.

Il movimento ha una sua direzionalità che indica un'evoluzione verso il miglioramento, verso il peggioramento, o una stabile e regolare alternanza tra i due. Anche se, è bene ricordare, che agli occhi del *Tao* il movimento non porta con sé una vera e propria connotazione di valore nel senso di positivo o negativo.

L'uomo che è in grado di cogliere queste linee di sviluppo è capace di porsi in armonia con il ritmo degli eventi e questa consapevolezza lo pone sulla via della saggezza.

Nell'*I Ching* le varie linee di ogni esagramma seguono un'evoluzione e si trasformano costantemente seguendo percorsi gradualmente o improvvisi, di uscita verso l'alto o verso il basso.

Anche nella filosofia greca arcaica Eraclito aveva affermato il principio del movimento (*panta rei os potamòs*: "tutto scorre come un fiume") come essenza di vita.

Allo stesso modo, dopo migliaia di anni, la fisica moderna è giunta a concepire l'universo come una rete dinamica di relazioni: nella meccanica quantistica la materia è vista nel suo aspetto dinamico e le particelle subatomiche hanno una natura ondulatoria esprimibile in termini di movimento, interazione e trasformazione.

La legge dell'Eterna Ripetizione (*Dinh Ly Mien Sinh*)

Ogni cosa nell'Universo è animata dallo stesso “soffio vitale” che eternamente fluisce e costituisce l'invisibile legame che connette tutti gli enti.

Questa legge afferma proprio che tutto esiste concatenandosi all'infinito.

Tale concatenazione non rappresenta tuttavia un percorso infinito lungo una linea retta, piuttosto un ciclico ripetersi di eventi.

Anche nella struttura dinamica del Secondo Cielo dell'*I Ching* si può trovare un simile esempio di “tempo ricorrente”.

Il legame che si genera è dunque un legame nel tempo e nell'essenza: il presente e il futuro sono inscindibilmente connessi e si ripetono; allo stesso modo tutti gli esseri sono legati dall'unica essenza che li sostiene.

Sulla base di questa legge dunque si deve agire sempre rispettando la vita che è in ogni essere. Riconoscendo la vita in tutti gli esseri, gli uomini divengono davvero padroni della Via.

Il legame nel tempo è particolarmente importante perché lega le generazioni passate e future ed ha una valenza molto forte in oriente. Infatti, nella società orientale, si dà molto valore alla discendenza e ai legami familiari, come suggeriscono da secoli i principi della società confuciani.

Ovunque si trova
lo stesso principio di vita.
L'energia divina
vibra ovunque nell'universo.
[...]

Uomini, animali,
spiriti, demoni,
tutto merita
considerazione e comprensione.

Formati dalla grande Via
matrice dell'universo,
tutti sono ugualmente necessari
agli scopi della natura.
Se distruggiamo un essere
senza una ragione valida,
come potremmo mai aspettarci nei nostri confronti
un minore spirito guerriero?

Tratto da *Il libro della Sapienza*, Lao Tzu, pag. 91



Le influenze filosofiche

Le correnti filosofiche che più significativamente hanno influenzato il pensiero dell'Asia orientale sono sicuramente il taoismo, il confucianesimo, il buddhismo e il buddhismo Zen. Esse, nel corso dei secoli, hanno ispirato dottrine religiose, ma ciò che interessa mettere in luce, ai fini di questa trattazione, sono le loro dense implicazioni filosofiche come origine di principi etici e pedagogici.

Il riverbero di queste filosofie è evidente ed immediato anche nello sviluppo delle varie arti marziali di matrice cinese, vietnamita e giapponese.

L'arte marziale in quanto tale, cresce in sintonia con i principi filosofici che divengono le sue linee guida e ne animano il movimento.

Le tecniche dunque si susseguono alternando movimenti qualitativamente opposti: duri e morbidi, azione diretta e indiretta, attacco e difesa, pieno e vuoto; ad un avversario che attacca si risponde con morbidezza e cedevolezza; tutte le tecniche di respirazione energetica lavorano sui canali dell'agopuntura il cui sostrato filosofico è la teoria dei 5 elementi; nel combattimento si applicano i principi strategici custoditi da millenni in testi come *L'arte della Guerra* o *I 36 stratagemmi*.

Qui di seguito alcune brevi sintesi sulle correnti filosofiche che da secoli costituiscono l'humus teorico delle arti marziali orientali.

Il taoismo

Al di là dei suoi aspetti strettamente religiosi, il taoismo è particolarmente interessante per le sue implicazioni filosofiche, frutto dell'opera di autori come Lao Tzu, Chuang Tzu e Lieh Tzu, importantissimi per tutto il pensiero cinese e non solo.

Il **Tao** è un flusso vitale, l'eterna e imprescindibile forza che permea l'universo, il principio originario dal quale scaturisce tutta la realtà.

Letteralmente la parola significa "via", "corso": il corso della natura che si esplica secondo il suo ordine interno che, senza sforzo e spontaneamente, porta all'esistenza tutte le cose.

Il *Tao*, secondo la cosmologia taoista, si trova inizialmente in uno stato chiamato **Wu Chi**, termine traducibile come "vuoto" o "non essere", assimilabile ad un **vuoto primordiale** privo di differenziazioni, sconfinato, invisibile, inizio e fine delle cose, senza nome e senza qualità.

Dallo sprigionarsi di soffi energetici sottili, si svilupparono le dimensioni di spazio e tempo.

Dopodiché si pervenne al **Tai Chi**, ovvero l'"essere" o il "grande Uno" che conteneva al suo interno i due principi opposti, ma complementari di **Yin e Yang**.

Gradualmente i soffi emanati dal *Tao* si concretizzarono nelle realtà materiali, l'essenza più leggera e pura diede origine al Cielo, quella più pesante diede origine alla Terra.

I soffi caldi dello *Yang* generarono il fuoco dalla cui essenza nacque il Sole, dai soffi freddi dello *Yin* defluirono le acque dalla cui essenza nacque la Luna.

Il raccordo tra il Cielo e la Terra viene affidato all'Uomo, insieme essi formano una triade animata da una forza cosmica che pervade tutto l'universo, il *Chi*. Il *Chi* si differenzia nelle cinque forme elementari, *Wu Xing*: il Fuoco (grande *Yang*), il Legno (piccolo *Yang*), la Terra (equilibrio), l'Acqua (grande *Yin*), il Metallo (piccolo *Yin*). I cinque elementi, o cinque fasi, identificano stadi di trasformazione determinati dall'interrelazione reciproca di generazione e contenimento.

Secondo i taoisti, una delle leggi fondamentali della natura è l'**alternanza tra Wei e Wu Wei**, tra azione e non azione. La non azione non indica passività o abbandono, piuttosto significa "non forzare", non ostacolare le leggi dell'universo: lasciare che l'acqua scorra naturalmente verso il basso secondo la sua natura, scegliendo la via della minore resistenza.

Dal punto di vista filosofico l'intuizione più significativa del taoismo è senz'altro

quella di aver compreso che la trasformazione e il **mutamento** sono le caratteristiche essenziali della natura e che l'unica via di accesso alla conoscenza non è quella logico razionale, bensì quella **intuitiva e mistica**.

Per riuscire ad inoltrarci nel taoismo, dobbiamo innanzitutto avere la struttura mentale per capirlo. Non è possibile costringersi ad entrare in tale struttura, così come non è possibile calmare una superficie d'acqua agitata con la mano. Occorre trovare un punto di partenza: dobbiamo dimenticare ciò che sappiamo o che crediamo di sapere. [...] Lao Tzu dice: "Il dotto impara qualcosa ogni giorno, l'uomo del Tao disimpara una cosa al giorno fino a quando ritorna al non-fare".

Tratto da *Taoismo*, Alan Watts, pagg. 15-16

Un giorno fu chiesto ad un maestro zen: "Che cosa è il Tao?".
Rispose: "Continua a camminare".

Tratto da *Taoismo*, Alan Watts, pag. 33

Il confucianesimo

La filosofia del confucianesimo si incentra tutta sulla “via” dell’uomo e della società, c’è uno spostamento dell’interesse verso la **dimensione etica** e morale, non a caso la figura centrale è rappresentata dall’**uomo virtuoso**, il *Junzi*.

Junzi è la persona ideale, nobile d’animo, colui che riconosce il *Tao* in se stesso, è senza assilli e timori, rifugge dalla materialità e guarda alle cose con distacco, limita gli eccessi e si comporta con prudenza, Confucio nei *Dialoghi* afferma che raramente chi è parco cade in errore. Quando un uomo nobile d’animo consegue benevolenza e audacia interiori avrà vero coraggio, sarà in grado di interrogarsi sui propri errori e avrà la forza di migliorarsi.

Il nodo cruciale della filosofia confuciana è dunque la cura di se stessi e la disciplina dell’animo che, attraverso l’empatia, conduce alla felicità. Per diventare una persona etica è necessario coltivare il proprio spirito attraverso lo **studio** e l’esercizio di un comportamento in linea con il *li* (cfr. pag. 11), il “principio guida di tutte le cose grandi e piccole” (*I Dialoghi*, 1.12). Il *li* fornisce il modello dell’azione e il comportamento in linea con i principi naturali è *ren*, la parola *ren* indica la relazione tra due persone e quindi l’interazione umana in genere. L’azione *ren* si basa su reciprocità e sincerità.

Uno tra i principi etici del confucianesimo è che tutti gli esseri umani vengano trattati con umanità, ma all’interno di una gerarchia ben articolata. La **pietà filiale** è una delle principali virtù confuciane, così come la condotta in accordo con il proprio rango di appartenenza. Le relazioni più importanti sono quelle tra genitore e figlio, tra marito e moglie, tra fratello maggiore e minore, tra amici e tra sovrano e suddito.

Confucio conferiva particolare importanza al senso della misura che regola le azioni e lo stare in società. La **giusta misura** porta con sé la giustizia. I rapporti più equilibrati possono essere rappresentati dalla metafora del “fiore non ancora sbocciato e la luna non ancora piena” che illustra l’animo pieno di aspettativa e desiderio. Sostanzialmente i suoi insegnamenti esortano il discepolo a partire da sé, perfezionando se stesso per poi assumere la responsabilità di uno stato e di una società.

...Ogni cosa possiede radici e rami... conclusioni e inizi. Quando si sa ciò che viene prima e ciò che viene dopo, ci si avvicina alla Via. Gli antichi che desideravano manifestare luminose virtù al mondo prima governavano il loro stato; coloro che desideravano governare il loro stato prima mettevano ordine nella propria famiglia; coloro che desideravano mettere ordine nella propria famiglia prima coltivavano se stessi; coloro che desideravano coltivare se stessi prima correggevano il proprio cuore e la propria mente; coloro che desideravano correggere il proprio cuore e la propria mente prima facevano sì che i propri pensieri fossero sinceri; coloro che desideravano che i propri pensieri fossero sinceri prima ampliavano il proprio sapere. L'ampliamento del sapere dipende dall'indagine delle cose.

Quando le cose vengono indagate, la conoscenza si amplia; quando la conoscenza si amplia, i pensieri divengono sinceri; quando i pensieri divengono sinceri, il cuore e la mente si correggono; quando il cuore e la mente si correggono, la propria persona è coltivata; quando la propria persona è coltivata, la famiglia è in ordine; quando la famiglia è in ordine, lo stato è governato; quando lo stato è governato, in tutto il mondo regna la pace.

Tratto da *Dauxe, La grande conoscenza, in Capire il confucianesimo, Jennifer Oldstone-Moore, pag.58*

La filosofia dei porcospini

C'era una volta un gruppo di porcospini, ricoperti aculei aguzzi, che si strinsero vicini vicini per scaldarsi durante il letargo invernale. Non capivano però quanta distanza dovessero mantenere l'uno dall'altro per sentirsi bene: se si facevano un po' troppo distanti, non sentivano il beneficio del reciproco calore e allora si accalcavano l'uno contro l'altro; ma, appena si avvicinavano, gli aculei aguzzi penetravano nei loro corpi e allora iniziavano ad allontanarsi di nuovo; e quando si allontanavano sentivano di nuovo freddo... dopo essersi tormentati a lungo in questo modo, i porcospini trovarono finalmente la distanza appropriata, vale a dire il modo di mantenere caldo il gruppo senza ferirsi reciprocamente.

Tratto da *La vita felice secondo Confucio, Yu Dan, pag. 64*



Il buddhismo

La filosofia buddhista ha un orientamento **psicologico**. Il Buddha non era interessato a soddisfare la curiosità umana sull'origine del mondo, ma si preoccupava di esplorare la sofferenza umana per trovarne una via di uscita, per questo la sua filosofia non si perde nel pensiero speculativo astratto, ma mantiene una dimensione fortemente pragmatica la cui finalità è condurre l'uomo all'illuminazione, al **"risveglio"**.

La sofferenza umana nasce dall'esperienza della precarietà delle cose che rende tutto, anche lo stesso io, transitorio e fluttuante. Per sua ignoranza l'uomo tende a fissare la mutevolezza delle cose in forme fisse creando una realtà illusoria, dalla quale è possibile liberarsene solo attraverso una graduale **purificazione** che può abbracciare varie rinascite e si esplica nell'"ottuplice sentiero" (ovvero le regole per condurre una vita esemplare: retta convinzione, retta aspirazione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sostentamento, retto sforzo, retta concentrazione, retta meditazione). La via interiore e la **meditazione** conducono al risveglio, al Nirvana, cioè all'annullamento dell'individuo nel non essere. E' importante sottolineare che la dottrina buddhista (*Dharma*) indica solo la Via verso l'illuminazione, non si presenta come una rivelazione dell'illuminazione. L'illuminazione è una cosa viva che non può essere neanche irrigidita nelle parole, come si legge nei seguenti versi buddhisti:

Quando ti interrogano curiosi, cercando di sapere cosa Esso sia,
Non affermare nulla, non negare nulla.
Perché ogni cosa affermata non è vera.
E ogni cosa negata non è vera.
Come potrà qualcuno dire con verità che cosa può essere,
Finché egli stesso non ha pienamente raggiunto Ciò che E'?
E dopo che l'ha raggiunto, qual parola si può mandare da una Regione
Dove il carro della parola non trova una via su cui correre?
Dunque alle loro domande offri il silenzio soltanto,
Il silenzio... e un dito che indica la Via.

Tratto da *Lo Zen*, Alan Watts, pagg. 19-20

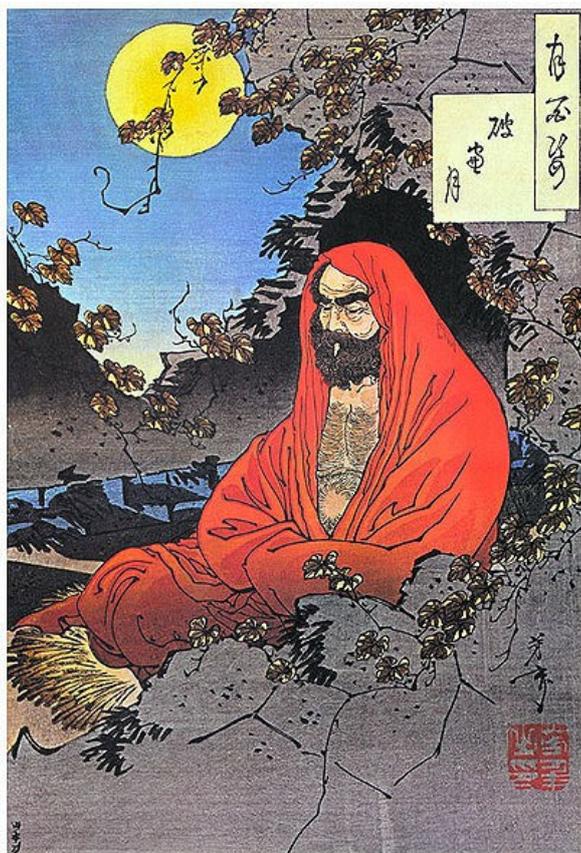
Il buddhismo si divide in due tendenze fondamentali: *Hinayana* (i seguaci di questa corrente ritengono che solo i monaci possano raggiungere il Nirvana e non considerano Buddha come un dio, ma solo un maestro di perfezione morale) e *Mahayana* (secondo questa scuola, legata al culto di Bodhisattva, anche i laici possono

raggiungere la salvezza; questa scuola, amalgamandosi con il taoismo, diede origine allo Zen).

Uno tra gli sviluppi più significativi del buddhismo è quello del Bodhidharma, fondatore dello Zen, e di Hui-neng, riconosciuto come sesto Patriarca.

Filosofia speculativa e filosofia pragmatica: la filosofia speculativa è volta al ragionamento astratto e al pensiero teorico, invece la filosofia pragmatica è volta all'azione e al concreto e si occupa più di una dimensione etica.

Bodhisattva: rappresenta uno degli sviluppi più interessanti del buddhismo Mahayana. Un Bodhisattva è un essere umano molto evoluto e vicino ad essere Buddha, ma prima di cercare l'illuminazione per se stesso, si impone di aiutare gli altri, perché ha compreso che non esiste un io separato dagli altri. Amore e compassione sono i momenti più alti della sua saggezza.



Bodhidharma, stampa di Yoshitoshi (1887)
(immagine tratta da Wikipedia)

La dottrina Zen

La parola Zen è un termine di difficile traduzione, l'equivalente più vicino è "illuminazione", o meglio "Via per l'illuminazione".

Lo Zen fu introdotto in Cina da Bodhidharma nel 527 d. C., i documenti dell'istruzione Zen consistono in dialoghi fra maestri e discepoli che poco rispettano le regole della logica e possono apparire, a prima vista, assurdi. La tecnica dello Zen consisteva essenzialmente nel costringere le persone ad uscire dai loro binari intellettuali e dalle loro convinzioni morali, di qui emerge l'aspetto umoristico dello Zen affine al taoismo.

Buddhismo e taoismo rappresentano la linfa vitale dello Zen che ha fuso l'idealismo, l'imperturbabilità e l'austerità del buddhismo con la poetica fluidità dell'infinito scorrere del *Tao*.

Lo Zen insegnò che nessuno poteva trovare il Buddha in un Paradiso qualunque finché non l'avesse trovato in se stesso e negli altri esseri viventi, nessuno avrebbe potuto sperare di trovare l'illuminazione ritirandosi in pratiche ascetiche se non era capace di trovarla nella vita mondana.

Zen è mangiare quando si ha fame e dormire quando si ha sonno.

Chi si sforza di raggiungere la condizione del Buddha perseguendo qualità che non possiede, mostra che il suo io è separato dalla natura e questo è il fondamento dell'egoismo, chi più si sforza di accordarsi con il *Tao*, più se ne allontana. Nulla può essere afferrato perché tutto è vuoto, l'io è vuoto: la "povertà" del discepolo Zen è la sua libertà spirituale. La libertà e la povertà dello Zen consistono nel "lasciare tutto e andare avanti", ma per far questo serve una dura autodisciplina, un severo addestramento preliminare.

Comprendere lo Zen vuol dire avere accesso ad un'esperienza spirituale chiamata **Satori**, cioè un'esperienza improvvisa, un "rovesciarsi della mente", la sua causa immediata può essere un fatto banale che provoca effetti sconcertanti, ma non lascia dubbi sulla pienezza assoluta della propria liberazione. La misura del *Satori* è il *Koan*, in quanto il *koan*, non ammettendo una soluzione intellettuale, permette di oltrepassare la barriera razionale e di andare al di là dell'affermazione e della negazione. Il *Koan* è inafferrabile come la vita stessa, per questo motivo bisogna "lasciarlo andare" e tutto si risolve in "una grande risata".

Infine i maestri Zen elaborarono una tecnica di meditazione detta **Za-Zen** che insegna al discepolo a rilassare il corpo, liberare la mente da pensieri inutili per potersi concentrare sul *Koan*.

Za-Zen e Koan rappresentano la ginnastica spirituale per diffondere tra le persone l'esperienza mistica dell'illuminazione.

Alcuni esempi di *Koan*:

"Battendo le mani una contro l'altra, si produce un suono. Quale è il suono di una sola mano?"

"Molto tempo fa un uomo teneva un'oca dentro una bottiglia. L'oca crebbe e crebbe finché non poté più uscire dalla bottiglia; l'uomo non voleva rompere la bottiglia, e neanche far male all'oca; tu come te la caveresti?"

"Quando i Molti vengano ridotti all'Uno, a che cosa si deve ridurre l'Uno?"

"Su un albero c'è un uomo che stringe un ramo in bocca, ma non si tiene attaccato con le mani e non tocca il tronco con i piedi. Qualcuno, ai piedi dell'albero, gli chiede: 'Che cosa è lo Zen?' Se non risponde non può soddisfare quell'uomo, ma se dice anche una sola parola, cade e s'ammazza. In un momento simile, tu cosa risponderesti se fossi in lui?"

Tratto da *Lo Zen*, Alan Watts, pag. 65

Il bushido

Il taoismo, il buddhismo e la filosofia Zen hanno offerto, nei secoli, il nutrimento teorico alla pratica delle arti marziali nelle quali, più che altrove, si trova l'inscindibile unione di mente e corpo e la dedizione all'esercizio, alla pratica costante e alla disciplina interiore.

Bushido indica la via del guerriero (*bu*: arti marziali, *shi*: guerriero, *do*: via) che si articola in sette punti fondamentali:

La via del samurai può esser sintetizzata in sette punti fondamentali:

1. *Gi*: la decisione giusta.
2. *Yu*: l'abilità e il coraggio.
3. *Jin*: l'amore universale e la benevolenza verso l'umanità.
4. *Rei*: il retto comportamento.
5. *Makoto*: la sincerità.
6. *Melyo*: l'onore e la gloria.
7. *Chugi*: la devozione e la lealtà.

Tratto da *Lo Zen e le arti marziali*, Taisen Deshimaru, pag. 19

Il samurai, grazie agli insegnamenti buddhisti, impara a controllare le sue emozioni e a pacificare l'animo, impara ad accettare serenamente lo scorrere degli eventi senza mai perdere la padronanza di sé, comprende che la vita e la morte sono inscindibilmente legate, si spoglia dell'attaccamento dalle cose materiali.

Lo Zen insegna al samurai che solo la pratica costante dà i suoi frutti, che i movimenti senza concentrazione sono inutili, che solo colui che libera il suo spirito può divenire un maestro, che bisogna praticare *Za-Zen* per tutta la vita.

Nelle arti marziali intuizione ed azione devono scaturire nello stesso istante, perché nelle arti marziali non c'è che l'istante, lo spirito è immobile, concentrato, sempre pronto ad agire, il corpo si muove con naturalezza di fronte alla morte eseguendo la tecnica. Nelle arti marziali pensare e poi agire non genera l'azione giusta. Quando lo spirito è vuoto è lì che si realizza l'intuizione.

La mente si deve abbandonare e deve perdere la sua dimora, deve imparare a non fermarsi pur rimanendo concentrata, non deve essere trattenuta da alcuna cosa. Quando l'avversario attacca la mente non si deve fissare sui movimenti dell'avversario pensando di contrastarli, questo la renderebbe prigioniera e il corpo diverrebbe un facile bersaglio.

Nel momento in cui vedete la spada che si muove per colpirvi, se la vostra mente non è da essa trattenuta e percepite il ritmo della spada che avanza, se non pensate a colpire l'avversario e non indulgete in pensieri o giudizi, se nell'istante in cui vedete la spada brandita la vostra mente non ne diviene minimamente prigioniera e avanzate risolutamente per strapparla dalle mani del nemico, allora la spada che stava per colpirvi diventerà la vostra e, al contrario, colpirà l'avversario".

Tratto da *La mente senza catene*, Takuan Soho pag. 22

Il samurai, attraverso la pratica della meditazione raggiunge dunque la **non-mente**, lo stato mentale che la filosofia Zen definisce **mushin**.

Il samurai, attraverso la pratica della meditazione raggiunge dunque la non-mente, lo stato mentale che la filosofia Zen definisce *mushin*.

Nel *mushin* lo spirito non si deve posare, deve riflettere ogni cosa come uno specchio, questo stato non deve essere confuso con la spontaneità, sebbene la spontaneità sia una sua caratteristica, esso è uno stato mentale superiore ed intuitivo in cui il corpo e la mente imparano ad agire in quello spazio che Takuan Soho definiva l'«interstizio in cui non può passare neppure un capello»: quello spazio in cui pensiero ed azione si sovrappongono fino a divenire un'unica cosa.

Tuttavia, il grande insegnamento che il samurai acquisisce dalla filosofia Zen, è che «il segreto dell'arte della spada consiste nel non sguainarla». Non bisogna estrarre la spada, chi si pone nella condizione di poter uccidere un altro uomo deve prima morire egli stesso, bisogna uccidere se stessi, solo allora gli altri avranno paura e non si avvicineranno. Per questo Takuan Soho afferma che «quando si è padroni dell'arte marziale, non si deve combattere contro nulla».

Così la spada diviene un'arma per lo spirito.



La spada in combattimento
(immagine tratta da *I segreti dei samurai*, O. Ratti, A. Westbrook)

Bibliografia ragionata

In questa sezione vengono presentate delle brevi descrizioni dei libri utilizzati per la stesura di questo piccolo manuale. Verranno il più possibile raggruppati per temi sebbene molti offrano approfondimenti e spunti per più di un argomento contemporaneamente.

Sull'energia, i canali e i Cinque elementi:

Su questi argomenti c'è una letteratura sconfinata, spesso si rischia di consultare dei testi troppo "tecnici", quindi consiglio quelli che siano identificati come "introduttivi". Tutti i testi di agopuntura trattano ovviamente anche della teoria dei Cinque elementi.

Tra Cielo e Terra, una guida alla medicina cinese, H. Beinfield&E. Korngold 1991. Tad. it. 2000 Il Castello editore, Milano.

Sicuramente questo è il libro che mi è sembrato maggiormente illuminante in proposito, propone un confronto tra approccio occidentale e orientale, ha una visione molto concreta delle teorie e è ricco di esempi pratici e spiegazioni molto chiare, veramente molto esaustivo. La teoria delle Cinque Fasi è davvero ben spiegata. Forse è esaurito.

Iniziazione alla Medicina cinese, Tom Williams 1995. Trad. it. 1999 Edizioni Mediterranee, Roma.

La parte iniziale offre una schematica e molto utile trattazione sui vari tipi di energia e le sue funzioni. Alla fine dei capitoli propone dei piccoli sommari. La teoria dei Cinque elementi è trattata in modo molto essenziale.

Agopuntura, l'antica scienza cinese della salute, Sotte&Di Chiara 1995. Fenice 2000, Milano.

Testo divulgativo, espone la storia dell'agopuntura, un breve accenno alla filosofia taoista e confuciana. Utile e schematico per la trattazione del sistema dei meridiani. Si conclude con una sezione su massaggi e ginnastica.

Atlante di Agopuntura, Carl Hermann Hempen1995. Trad. it. 1999 Ulrico Hoepli Editore, Milano.

La parte introduttiva è minimale, ma essenziale. Di questo testo sono da apprezzare le tavole e le immagini, davvero utili per la comprensione.

Introduzione ai principi dell'Agopuntura tradizionale cinese, André Faubert 1974. Trad. it. 1982 Red edizioni, Como.

Se letto con qualche conoscenza preliminare sull'argomento è un testo molto interessante, pieno di riferimenti alla letteratura antica, con moltissimi grafici che facilitano la comprensione, tanti riferimenti al significato degli ideogrammi. Indicato per chi voglia approfondire l'argomento anche se mancano le tavole dei meridiani, è molto interessante per la parte sull'energia e i suoi movimenti.

Il Tao della Medicina, Teodoro Brescia 2001, Hermes edizioni, Roma.

Sono interessanti i continui collegamenti tra la cosmologia dell'I Ching e la medicina olistica. È una ricerca particolare e personale dell'autore con molti riferimenti alla fisica e alla biochimica moderna.

Il Tao della Meditazione, Jou Tsung Hwa 1983. Trad. it. 1990 Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma.

Libro bellissimo, illustra bene e anche su base scientifica i continui rimandi tra Yin e Yang, gli esercizi di meditazione per sviluppare la potenza del khi, e le basi filosofiche della disciplina.

Testo classico di medicina interna dell'imperatore Giallo (Huang Ti Nei Cing Su Wen). Trad. it. 1976 Edizioni Mediterranee, Roma.

È il più antico documento della medicina cinese (comunemente noto come *Nei Ching*) attribuito al leggendario sovrano della Cina Huang Ti, detto l'Imperatore Giallo, vissuto tra 2697 e il 2597 a. C. È un testo di "filosofia pratica" unico, scritto come un dialogo tra l'imperatore e il suo ministro, Ch'i Po. Tratta di medicina, di etica, di stile di vita, espone i concetti di *Tao*, *Yin-Yang*, e la teoria degli elementi.

Sull'I Ching:

Forse uno tra i contributi più interessanti ed originali sull'I Ching è stato dato da Carl Gustav Jung nell'introduzione all'edizione del 1949 tradotta in tedesco da Richard Wilhelm. Trad. it. *I King*, Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma.

La struttura interna dell'I King, Lama Anagarika Govinda 1981. Trad. it. 1998 Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma.

Scritto da uno tra i maggiori divulgatori della filosofia orientale in occidente, è un libro davvero illuminante, preciso, ordinato e ben articolato. Mette in luce l'aspetto filosofico e la visione del mondo che il *Libro dei Mutamenti* esprime.

I King e la numerologia, Da Liu 1979. Trad. it. 1982 Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma.

I primi cinque capitoli danno una visione organica dell'I Ching poi è dedicato all'interpretazione di Shao Yung che vede il cuore delle trasformazioni e delle predizioni nella struttura numerica dei trigrammi.

Sulla filosofia:

Non è facile orientarsi tra la letteratura sul pensiero filosofico dell'estremo oriente. Per un primo approccio consiglio dei testi divulgativi e sintetici, per creare la struttura di base sulla quale approfondire poi gli argomenti che più interessano.

Sanjiao. I tre pilastri della sapienza, Gianluca Magi 2006, Edizioni Il Punto d'Incontro, Vicenza.

Propone una panoramica degli antichi insegnamenti filosofici: confucianesimo, taoismo, buddhismo e poi ne illustra le connessioni con le arti, la medicina, la mu-

sica, la meditazione, l'arte della guerra; interessante è il capitolo sull'arte della lotta.

Taoismo:

Tao, a cura di Silvia Canevaro, 2006 Rusconi Libri, Rimini.

Si trova a poco prezzo in molte bancarelle dei mercati, ma è un piccolo testo divulgativo molto utile per i lettori completamente digiuni. Affronta in modo molto sintetico tutti gli argomenti, dando un'infarinatura generale che permette di avere uno sguardo di insieme. Anche graficamente è ben articolato.

Capire il taoismo, Jennifer Oldstone-Moore 2003. Trad. it. 2007 Feltrinelli Editore, Milano.

Anche questo è un testo introduttivo e serve per muovere i primi passi, si articola attorno a dei temi chiave sui testi, le origini e lo sviluppo, la società, la religione. È interessante per il richiamo ai testi.

Taoismo, Alan Watts 1997. Trad. it. 1999 Red Edizioni, Milano.

È una raccolta di conferenze curata dal figlio di uno tra gli autori più autorevoli nel campo della diffusione del pensiero orientale in occidente, è un testo speciale con storie e aneddoti che coinvolgono. È una lettura piacevole anche per chi non si interessa di filosofia.

Il Tao. La via dell'acqua che scorre, Alan Watts 1975. Trad. it. 1977 Atrolabio - Ubaldini Editore, Roma.

Interessante nei continui riferimenti agli ideogrammi, gli argomenti sono trattati in modo molto approfondito, ma chiaro e poetico.

Il Tao dello Spirito, Teodoro Brescia 2000, Hermes edizioni, Roma.

Fa un confronto tra taoismo, cristianesimo e scienza, ricalca un po' la strada del più famoso *Tao della Fisica* di Capra. Forse un po' dispersivo, interessante la parte sull'*I Ching*.

Il Tao del Tai-chi Chuan, Jou Tsung Hwa 1980. Trad. it. 1986 Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma.

Illustra le basi teoriche e filosofiche della disciplina con continui rimandi al taoismo, molto utile e interessante la parte pratica che suggerisce una esauriente metodologia di lavoro energetico.

Tao. I grandi testi antichi, 1977 Utet, Torino.

Raccolta dei principali testi antichi di ispirazione Taoista: *Tao Te Ching*; *Lieh-Tzu*; *Chuang-Tzu*.

Il libro della saggezza, Lao-Tsu. Trad. it. 2012 Baldini Castoldi Dalai Editore, Milano.

Tao Te Ching, Lao Tzu. Trad. it. a cura di A. Sabbadini 2009 Feltrinelli Editore, Mila-

no. Edizione molto interessante perché mostra tutti i passaggi della traduzione dell'interpretazione degli ideogrammi.

Il pensiero cinese, Marcel Granet 1934. Trad. it. 1971 Adelphi Edizioni, Milano
Espone in modo molto approfondito e complesso le tematiche della filosofia cinese affrontando taoismo e confucianesimo.

Zen:

Iniziazione allo Zen, Stephan Schuhmacher 2001. Trad. it. 2007 Edizioni Mediterranee, Roma.

Affronta l'origine della dottrina Zen nella fusione tra filosofia taoista filosofia buddhista in modo chiaro e con tante storie che chiarificano i concetti.

Zen, a cura di Silvia Canevaro, 2006 Rusconi Libri, Rimini.

È una collana che dà una visione un po' enciclopedica e divulgativa delle varie correnti filosofiche, ma è un testo fatto molto bene, la grafica e la presentazione sono molto efficaci. Introduce in modo molto semplice i concetti.

Lo Zen, Alan Watts 1958. Trad. it. 1959 Bompiani RCS Libri, Milano.

Come tutti gli scritti di Alan Watts, è un testo molto appassionato e coinvolgente, scritto in modo molto poetico. Dà una chiave per avvicinarsi allo Zen e cercare di comprendere alcuni suoi approcci.

La dottrina Zen del vuoto mentale, Daisetz Teitaro Suzuki 1958. Trad. it. 1968 Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma.

Scritto da un professore giapponese esperto di buddhismo zen, è un libro molto approfondito e di non semplice fruizione, un po' troppo tecnico anche se è pienissimo di citazioni e testi antichi.

Il dito e la luna, Alejandro Jorodorosky 1997. Trad. it. 2006 Arnoldo Mondadori Editore, Milano.

Confucianesimo:

Capire il confucianesimo, Jennifer Oldstone-Moore 2003. Trad. it. 2007 Feltrinelli Editore, Milano.

Sintesi del pensiero filosofico e religioso affronta a livello introduttivo gli argomenti suddivisi per temi.

La vita felice secondo Confucio, Yu Dan 2006. Trad. it. Longanesi, Milano.

Rilettura in chiave moderna dei Dialoghi confuciani che mette in luce gli aspetti significativi della teoria applicata alla società.

Confucio, una vita di pensiero e politica, Annping Chin 2007. Trad. it. Editori Laterza, Roma-Bari.

Biografia di Confucio che affronta i principali temi legati alla morale confuciana.

Sulle arti marziali:

Un breve elenco di testi interessanti per chi voglia approfondire i legami tra arti marziali e filosofia.

Lo Zen e le arti marziali, Taisen Deshimaru 1977. Trad. it. 1995 SE, Milano.

Lo Zen e le arti marziali, Joe Hyams 1979. Trad. it. 2001 Edizioni Il Punto d'incontro, Vicenza.

La mente senza catene, Takuan Soho. Trad. it. 2010 Edizioni Mediterranee, Roma.

La saggezza immutabile, Takuan Soho. Trad. it. 2005 Il Cerchio Iniziative Editoriali, Rimini.

Cavalcare la propria tigre, Giorgio Nardone 2003 Ponte alle Grazie, Milano.

L'arte della guerra spiegata a tutti, Martina Sprague 2011. Trad. it. 2012 Newton Compton Editori, Roma.

I 36 stratagemmi, a cura di Gianluca Magi 2003 Edizioni il Punto di Incontro, Vicenza.

Pensieri che colpiscono, Bruce Lee 2000. Trad. it. 2003 Edizioni Mediterranee, Roma.

Il Tao del Dragone, Bruce Lee 1999. Trad. it. 2006 Arnoldo Mondadori Editore, Milano.

Nei Kung, Kosta Danaos 2002. Trad. It. 2004 Edizioni Il Punto d'incontro, Vicenza.

Il Mago di Giava, Kosta Danaos 2000. Trad. it. 2004 Edizioni Il Punto d'incontro, Vicenza.

La mente prima dei muscoli, Jigoro Kano 2005. Trad. It. 2011 Edizioni Mediterranee, Roma.

Il libro dei cinque anelli, Miyamoto Musashi. Trad. it. 1995 Demetra, Verona.

Hagakure, Yamamoto Tsunetomo, Trad. it. 2001 Arnoldo Mondadori Editore, Milano.

I segreti dei samurai, Oscar Ratti & Adele Westbrook 1973. Trad. it. 1977 Edizioni Mediterranee, Roma.

Qwan Ki Do, Pham Xuan Tong 2004. Trad. it. Luni Editrice, Milano.

Il Tong-Zi-Gong, lo yoga buddhista dei monaci shaolin, Shi Rohininandana Das 2010, Xenia, Milano.

Tao Yoga, Mantak Chia 1983. Trad. it. 1989 Edizioni Mediterranee, Roma.

La saggezza dei samurai, Thomas Cleary 2009. Trad. it 2012 Edizioni Mediterranee, Roma.



VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO

È un grande onore ed un piacere per noi poter presentarvi gli scritti di un Grande Maestro, un uomo la cui vita al servizio delle Arti Marziali del suo paese, il Vietnam, lo ha portato a passare attraverso situazioni spesso difficili, un uomo di grande serenità e sapienza: il Maestro Le Sang. Egli è il leader del più popolare degli stili vietnamiti nel mondo. Un uomo di grande carisma che già ha compiuto ottant'anni. E' sempre un piacere per noi, offrirvi queste perle della sapienza degli anziani, in fin dei conti è nostro obbligo andare più in là di dove loro sono arrivati: godete, dunque, di ciò che ci lascia in eredità.

Il concetto dell'universo e della vita

Adattato dai principi filosofici del Vovinam, scritti dal Gran Maestro Le Sang

La scuola Vovinam segue i principi elaborati dal Maestro Nguyen Loc, fondatore del metodo, nel 1938. Quattro anni dopo la sua morte, il Maestro Le Sang concepì, con l'aiuto dei Maestri più graduati e più intimi, un nuovo concetto del cammino. Diedero a questa nozione di cammino marziale una nuova forma ed un senso più chiaro nel 1964.

Il cammino (Dao) del Vovinam è una via marziale pura e, per questa ragione, non è stato influenzato da nessuna religione, filosofia o organizzazione politica in particolare. Ma, d'accordo o no, il Vovinam è un concetto il cui tipo di filosofia è stato influenzato soprattutto dalla società (vietnamita). Ciò rende quest'Arte uno stile in gran parte "estratto" dal popolo (vietnamita), attraverso ogni singolo periodo della storia del nostro paese.

Dalla sua fondazione, il Vovinam ha intrapreso il viaggio verso il nuovo secolo con determinati cambiamenti, secondo la sapienza e la conoscenza di una parte del popolo. Se siamo stati in grado di adattarci alle situazioni, è principalmente perché il nostro stile ha un cammino marziale, una filosofia. Questo principio è quello delle due grandi polarità universali "vu tru quan" e

"nhan sinh quan" che si contrappongono. Tale opposizione serve per guidare in modo più completo ogni discepolo. Questo principio filosofico marziale, il "Vo Dao", è in continua evoluzione. Va progressivamente prendendo una forma più chiara e specifica.

Per comprendere il Vovinam Viet Vo Dao si deve prima comprendere il "Vu tru quan" (concetto dell'universo) e del "nhan sinh quan" (concetto della vita) della nostra scuola.

(I) VU TRU QUAN *Il concetto dell'universo del Viet Vo Dao*

Il Vovinam Viet Vo Dao è un prodotto della società (vietnamita), del popolo e della sua storia. Tuttavia il concetto dell'universo appartiene ai Viet Vo Si, che contribuirono e determinarono la gran parte delle attività del nostro popolo. (Viet Vo Si si può tradurre in "lottatori, combattenti", o qualcosa tipo i "Samurai" in Vietnam, da non confondere con Viet Vo Sinh, che significa praticante di Arte Marziale Vietnamita).

I quattro Dinh Ly (teoremi) del Viet Vo Si sono:

A-Tam nguyen: i tre fondamenti o i tre principi.

B-Tam tao: i tre elementi creatori.

C-Thuong dich: la teoria del "tutto cambia senza sosta".

D-Mien sinh: la teoria del "tutto vive concatenandosi all'infinito".

A DINH LY TAM NGUYEN *Teorema dei tre principi:*

Il teorema dei tre principi ubbidisce ad alcune leggi specifiche. Non sono, però, quelle che chiamiamo di solito leggi. Gli uomini ed i governi hanno regolato il mondo nel quale viviamo per mezzo di leggi e di regole basilari.

Possiamo osservare 6 tipi di leggi principali:

Thien Luat, o legge divina, a volte chiamata legge del cielo.

Nhien Luat, o legge naturale.

Dan Luat, legge civile.

Quan Luat, legge militare

Giao Luat, legge religiosa.

Luat Quoc Te, o leggi internazionali.

Di tutte, l'unica che è immutabile è la legge naturale. Essa consiste in regole che guidano tutti gli elementi basilari della natura ed il giudizio naturale degli uomini.

Il primo elemento della teoria del concetto dell'universo nel Vovinam è composto da tre leggi filosofiche naturali, chiamate "leggi dei tre principi" o Tam Nguyen.

Il termine Tam Nguyen significa letteralmente:

Tam: 3 nella lingua vietnamita letteraria.

Nguyen: significa "nguyen ly" o principi, fondamenti.

Questi tre elementi sono:

1- "l'entità assoluta, il principio completo".

2- "i microcosmi, o il tutto piccolo"

3- "i macrocosmi, o il tutto grande"



1) Nguyen Ly Tien

Nguyen: l'entità assoluta, il principio completo.

Questo principio è il riconoscimento del fatto che ogni creatura, ogni essere vivente del nostro pianeta ha la stessa origine.

Esistono due grandi teorie diffuse in Occidente, che danno delle spiegazioni sulle origini. Da una parte gli scienziati impiegano i metodi più moderni per scoprire e classificare le origini della natura, della terra e dell'uomo; e dall'altra le religioni, per spiegare i fatti, affermano che esista un santo creatore.

L'entità assoluta nella filosofia del Viet Vo Dao, tiene in considerazione tutti gli elementi razionali esistenti in qualsiasi luogo, in qualsiasi momento, costanti ed infiniti che si possono associare tra loro per conseguire le basi metafisiche. Include la maggior parte delle regole e conferisce loro altri nomi, anche se l'essenza continua ad essere la stessa ed unica.

Questa essenza sostiene che tutto, ogni organizzazione ed ogni cosa nacque da qualcosa, da un'entità o da una matrice. Le scuole di Arti Marziali provengono da altre più antiche; le grandi famiglie sono composte dai pronipoti di alcune remote altre famiglie estinte. Allo stesso modo, la vita ha origini in qualcosa di più primitivo. Ogni sistema è retto dal principio dell'entità assoluta.

Questa entità può avere nomi diversi secondo le filosofie o le religioni, come: l'Impulso Vitale, l'Idea Assoluta, Dio, Brahma, Allah, Budo, il Cammino...

Per riassumere, il Nguyen Ly Tien Nguyen è l'accettazione dell'esistenza di un essere essenziale, metafisico e tangibile, all'interno di ogni forma di vita che sia piccola o grande. Questo essere essenziale si può solo percepire o sentire.

2) Nguyen Ly Vi Nguyen: I microcosmi, il tutto piccolo.

Al contrario del precedente, il Nguyen Ly Vi Nguyen è il principio di tutto quello che si può studiare, quello che la scienza può sperimentare, verificare e dimostrare.

Il microcosmo è l'aggregato di tutte le vite infinitamente piccole. L'atomo, le cellule e tutti i micro elementi che sono invisibili, sono i microcosmi che vivono all'interno della vita. Anche tutti gli elementi chimici sono microcosmi.

Accettare il principio del Nguyen Ly Vi Nguyen vuol dire riconoscere che la natura avanza da "quello che deve esistere", come il principio Nguyen Ly Tien Nguyen, fino a quello che "esiste con certezza". In altre parole, senza questo secondo principio non esistono gli elementi che formano l'universo e la natura.

Questo principio significa, inoltre, che anche le cose più piccole hanno un'importanza cosmica. La più piccola ha la stessa importanza della più



grande. È uno dei concetti di base del Vovinam.

3) Nguyen Ly Quan

Nguyen: I macrocosmi, il tutto grande.

Abbiamo già visto i concetti del "deve esistere" e del "esiste con certezza". C'è un principio intermedio la cui funzione è quella di "come esiste".

Questa nozione intermedia è la massa, la materia, l'insieme e l'unione di tutte le cose e tutto quello che ci gira intorno. In grande scala, è l'unione di tutto quello che compone il nostro universo.

È anche un mondo o un universo che, a volte, noi non consideriamo così. Per esempio, quando parliamo delle forti correnti d'acqua a forma di vortice in alto mare, che possono inghiottire persino imbarcazioni intere, stiamo parlando in realtà di macrocosmi. Questi macrocosmi contengono, a loro volta, dei microcosmi che sono le molecole di H₂O dell'acqua.

**B - Dinh Ly Tam Tao:
Il principio dei tre elementi creatori**

Questo principio è antichissimo e, sostanzialmente, abbastanza conosciuto. Spiega che tutti gli elementi dell'universo e della natura possono solo avere tre forme: Am To (elemento negativo), Duong To (elemento positivo), o Dao The (stato completo, il tutto completo).

Si chiama anche "Am -Duong-Dao". I concetti di Vo Thuat e di Vo Dao (tecniche marziali e cammino marziale) del Vovinam, elaborati dal defunto Maestro Nguyen Loc, rispondono tutti al principio dei tre elementi creatori.

Perché l'Am, il Duong ed il Dao?
Am: negativo, è anche la flessibilità, l'immobilità, la notte.

Duong: positivo, è la durezza, il movimento, il giorno.

Dao: è la coordinazione, la tolleranza, l'insieme.



VOVINAM VIET VÕ ĐẠO

L'utilizzazione del Dinh Ly Tam Tao nella pratica dell'Arte Marziale, è il cammino marziale o le tecniche marziali. Mette in evidenza i seguenti punti:

1- Nel Viet Vo Dao si sostiene che tutti i valori della natura abbiano due facce, una opposta all'altra: il morbido e il duro, l'immobilità ed il movimento, la notte ed il giorno, il falso ed il vero, il male ed il bene, la bruttezza e la bellezza, il mentale ed il fisico, ecc. Ma parallelamente, si considera anche un terzo tipo di elemento, che potrebbe corrispondere a varie differenti nozioni come la tolleranza, l'eliminazione, la coordinazione o anche la conciliazione di due polarità opposte allo stesso tempo.

2- Il Vovinam Viet Vo Dao contempla i valori opposti sempre che si trovino in un contesto di vita in costante progresso ed in armonia.

3- All'interno del Vovinam, il cammino marziale ha più importanza delle tecniche marziali.

C-Dinh Ly Thuong Dich:

Il principio del Thuong Dich significa,

Thuong: ininterrotto, incessante
Dich: trasformazioni, cambiamenti.

Thuong Dich: tutto si trasforma senza sosta. Ogni elemento del nostro universo si trasforma, niente è inalterabile.

Con il principio del Am Duong, si possono avere solo due classi di elementi all'interno del Dao. Ma perché quest'alterazione degli elementi? Anche la nozione di "cammino" del Viet Vo Dao è sempre in trasformazione?

La filosofia del Vovinam Viet Vo Dao è una nozione assoluta ed è anche una nozione relativa. Si capisce che dentro l'assoluto esiste sempre una parte di relatività e dentro la relatività esiste sempre una parte di assoluto. I cambiamenti sono l'essenza della vita, tutto deve cambiare perché senza cambiamento non c'è esistenza. Non

esiste niente di completamente silenzioso e non esiste nemmeno il rumore assoluto.

È uno dei pensieri che il grande Lao Tu (Lao Tse, in cinese) spiegò nella sua teoria del Dao.

Il "cambiamento" è come l'acqua di un fiume, che non si ferma mai fino ad arrivare al mare. Ma nemmeno lì si arresta. La trasformazione prosegue, mescolandosi con l'acqua del mare. Poi, quest'acqua continua a viaggiare con le correnti, fino ad evaporare. Anche nell'aria subirà delle trasformazioni e prenderà la forma delle nuvole. Cadendo come pioggia si ritrasformerà, passando attraverso la terra ed un giorno ritornerà al fiume. Il circolo è infinito, il cambiamento incessante è vita.

Il Thuong Dich è esso stesso il cambiamento di frequenza o la modulazione della velocità. Ci sono trasformazioni rapide ed altre lente. Per esempio, noi esseri umani non percepiamo la trasformazione del nostro pianeta, tuttavia esiste ed è sempre esistita. Abbiamo una frequenza di trasformazione diversa dalla frequenza della Terra.

All'interno dello stesso cambiamento, non esiste la stabilità. La trasformazione, nonostante sia continua, risponde anche alla legge universale del cambiamento. Ha tre fasi normali di cambiamento:

- Trasformazione incessante con tendenza negativa (peggio)
- Trasformazione incessante con tendenza positiva (meglio)
- Trasformazione incessante fluttuando regolarmente tra il peggio e il meglio.

D) Dinh Ly Mien Sinh

Mien: La continuità infinita
Sinh: Vita, vivere.

Tutto vive concatenandosi all'infinito. Dinh Ly Mien Sinh, questo è il principio secondo il quale ogni elemento del nostro mondo vive in una catena senza fine.

Perché il Viet Vo Dao possiede questo concetto? Potrebbe, questo punto di vista, essere il rifiuto della morte?

In realtà la vita e la morte sono due elementi tra loro in relazione, che rappresentano un solo concetto. La vita e la morte sono unicamente delle fasi di un circuito interminabile che è l'esistenza, il Mien Sinh. Non esiste la vita eterna, tutto deve morire in un determinato momento. Ciò che chiamiamo vita o morte, è solo uno stato in un determinato momento del tragitto degli elementi del nostro universo. Niente passa dall'inesistenza assoluta alla realtà assoluta. L'esistenza di ogni essere, anche il più minuto, è parte di una catena che non finisce mai. ✂



