

KATSURA SYSTEM

LINEE GUIDA TEORICHE E TECNICHE

KATSURA

[Keeping Adults Trained
Self-motivated to Under take
Reliable Active aging]



Cofinanziato
dall'Unione europea

Project Reference

Acronym: KATSURA

Title: Keeping Adults Trained, Self-motivated to Undertake Reliable active aging - KATSURA

Programme: Erasmus + Programme of the European Union

Grant Agreement: Project 101089451 – K.A.T.S.U.R.A. – ERASMUS-Sport-2022-SPC

Partnership

Lead Partner:

P1 USMA PADOVA (USMA), Italy

Partners:

P2 Katsura ASD (KAT), Italy

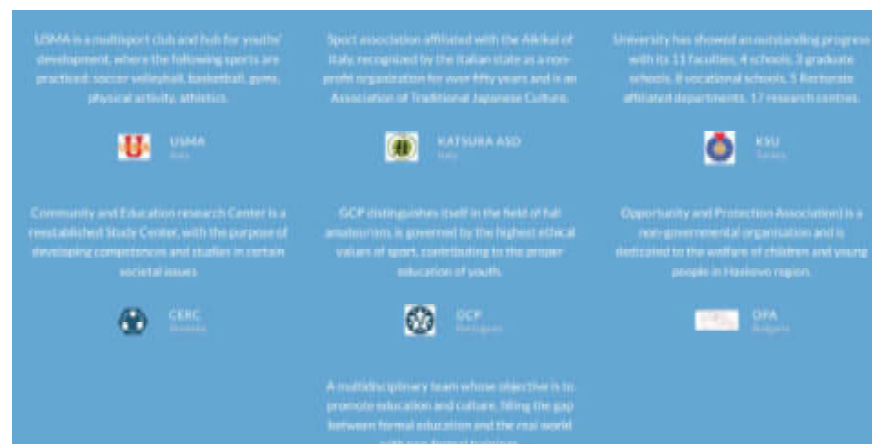
P3 GCP (GCP), Portugal

P4 KSU (KSU), Turkey

P5 Community and Education research Center (CERC), Slovenia

P6 Blue Hive (BBH), Spain

P7 Opportunity and Protection Association (OPA), Bulgaria



Deliverable reference

Work Package: WP 3 - The Wp3 is connected to the Specific objective 3. To provide an effective response to the need of motivating inactivity adults to undertake PA and to achieve a healthier lifestyle when aging, by defining and prototyping the most appropriate exercises technique (notably the Katsura System - KS) capable to impact on mental wellbeing and self- motivation

Deliverable ID/title: D3.1 KS HANDBOOK

Version:

Language: English, Italian

Format: Electronic and paper

Edited by CasadeiLibri

Due date M12 M24

Deliverable Leader: Katsura asd

Authors/Editor: Lorenzo Casadei, Francesco Fonte Basso, Beatrice Testini

Peer Reviewer:

Contributor:

With the collaboration of

Luca Mortin

Massimo Tizzano

DISCLAIMER

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Considering the scope of the deliverable, which is not a scientific paper, nor a report on activities, but a collection of Sources related to Good Practices, we have to recall the fact that Good Practices have been identified on the web or directly on the field by the partners.

Texts and photos are taken from the web, photographers and designers when known are mentioned, the links to the sources are provided.

Il **Katsura System** è un programma di allenamento che sviluppa il metodo dell'unificazione di mente e corpo. Lo scopo è rendere il corpo più agile, elastico e tonico nonché favorire al massimo livello la capacità di rilassamento e di concentrazione.

Katsura è un “albero meraviglioso”, il *Cercidiphillum japonicum*, originario della Cina e del Giappone, che resiste bene anche a temperature estreme e che è in grado di adattarsi in ogni terreno. Questa specie, inoltre, ha la prerogativa quasi unica di virare il colore del fogliame dal verde a tutte le tonalità del giallo, arancio, rosso e rosa a seconda delle stagioni: simbolicamente, quindi, può essere assunto come la possibilità di accettare il mutamento e la trasformazione declinandosi in armonia e bellezza.

Nel “Programma di azione per lo sport Erasmus” ‘Katsura’ è diventato l'acronimo di “**Keeping Adults Trained, Self-motivated to Under take Reliable Active aging**” (ovvero: “Mantenere gli adulti allenati, automotivati a intraprendere un invecchiamento attivo affidabile”).



桂

Keeping

Adults

Trained

Self-motivated to

Under take

Reliable

Active aging

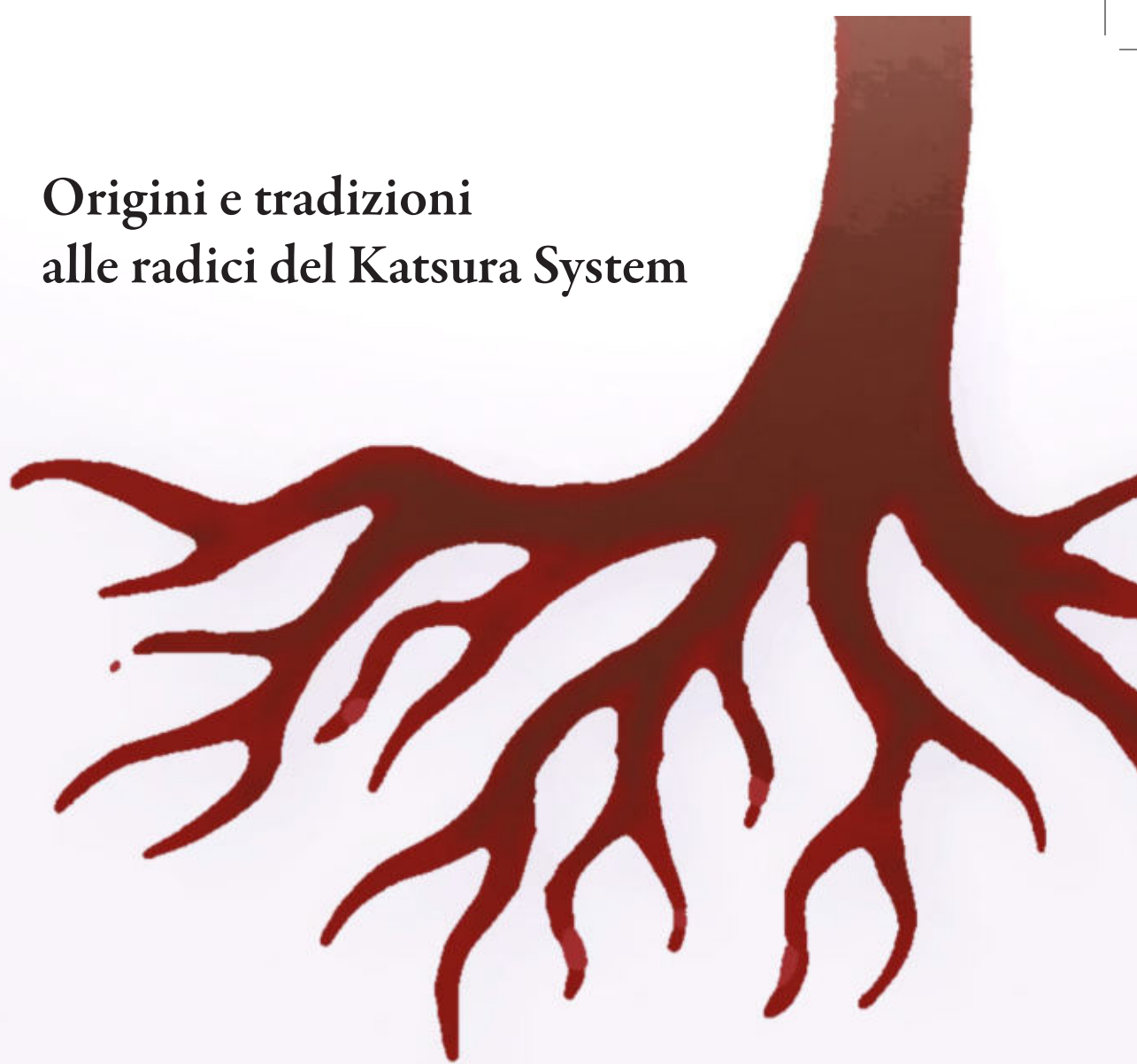
Il programma è rivolto particolarmente alle persone che non svolgono un'attività fisica regolare e che quindi, per ragioni di età, diminuita tonicità muscolare ed elasticità delle articolazioni, o anche solo per scarsa autostima, non si sentono motivate a intraprendere una pratica di fitness e, spesso, ritengono di non esserne all'altezza.

Si tratta di idee preconcepite, che possono essere superate, e il **Katsura System** si propone di dimostrare praticamente, a ogni persona che cominci ad allenarsi con noi, che è non solo possibile, ma molto piacevole e gratificante migliorare le proprie condizioni fisiche e al tempo stesso ottenere notevoli benefici sul piano psicologico ed esistenziale.

Per raggiungere questi obiettivi servono solo due qualità: **costanza** e **determinazione**. Non si tratta, tuttavia, di prerequisiti necessari, senza i quali non è possibile cominciare la pratica del Katsura System, bensì di due 'posture' mentali che si acquisiscono, si apprendono proprio seguendo il programma di allenamento. **Ciò che è necessario** avere, quindi, all'inizio, **è solo la motivazione**, ovvero l'intenzione, il desiderio di migliorare le proprie condizioni psico-fisiche, di aprirsi ad una nuova esperienza al tempo stesso rilassante e stimolante.



Origini e tradizioni alle radici del Katsura System



Gli esercizi che proponiamo, semplici ma molto efficaci, derivano direttamente dalle tecniche di allenamento delle arti marziali tradizionali cinesi e giapponesi, segnatamente *tàijíquán* e *aikidō*.

Il *tàijíquán* è uno “stile interno”, nato cioè dalla fusione tra le pratiche meditative del taoismo con quelle marziali anticamente praticate nei villaggi cinesi: prevale pertanto l’aspetto spirituale sul potenziamento di forza, potenza e velocità proprio degli stili esterni. Il fine da perseguire è l’equilibrio di *yin* e *yang*, tanto nelle movenze esterne quanto negli organi interni: così l’energia interna, il *qi*, scorre liberamente e reca benefici alla salute del corpo e della mente. Questa meravigliosa arte marziale, raffinata ed efficace al tempo stesso, utilizza movimenti aggraziati e armoniosi che uniscono insieme flessibilità, elasticità e naturalezza.¹

1 - Si veda per un primo approccio: Jou Tsung Hwa, *Il Tao del Tai-Chi Chuan*, Astrolabio Ubaldini Edizioni, 1986. (Ediz. Inglese: *The Tao of Tai-Chi Chuan: Way to Rejuvenation*, Rutland, Charles E. Tuttle Co., 1983)

L'aikidō affondando le sue radici nei più raffinati e letali stili di combattimento giapponesi con spada, lancia e a corpo libero ed evolutasi durante la Seconda Guerra Mondiale in “Arte della Pace” sviluppa al massimo grado il principio orientale della “non resistenza”, come il ramo di katsura che flettendosi sotto il peso della neve abbondante se la fa scivolare di dosso lasciando che cada a terra per effetto della stessa azione del suo peso e in questo modo si mantiene integro e sano. Come il *taijiquan* l'*aikidō* è una forma di meditazione in movimento tesa al “superamento delle contrapposizioni” e utile per sviluppare le capacità dell'uomo del XXI secolo aiutandolo ad affrontare le sfide insite nella vita quotidiana. Si tratta infatti di un'arte che pur affondando le sue radici nel passato è rivolta al futuro e può aiutare a sconfiggere i mali tipici della vita contemporanea, come l'ansia e lo stress.





Il Fondatore

Morihei Ueshiba nacque a Tanabe il 14 dicembre 1883 e fu uno dei più grandi maestri di arti marziali della storia dell'umanità, tanto da essere definito Ō sensei (Grande maestro). Il luogo di nascita fu sempre considerato speciale nella Geografia sacra del Giappone, frequentato da mistici ed asceti solitari che si dedicavano ad austere pratiche contemplative. Fin dall'infanzia egli fu così immerso nell'atmosfera esoterica dello *shingon* (Parola vera), studiò inoltre i classici cinesi sotto la guida di Mitsujo Fujimoto, un monaco zen. Questa parte della sua formazione sarà poi fondamentale per la genesi dell'*aikidō*

nella sua forma più definita ed adulta. Morihei era nei primi anni della sua vita un bambino esile e molto fragile, unico figlio maschio di Yuki e Yoroku Ueshiba, un uomo d'affari, impegnato nella politica locale. Fu incoraggiato dal padre a praticare sumo e nuoto per irrobustire il corpo. Trasferitosi a Tokyo, imparò diversi stili di arti marziali e in particolare praticò il *jujutsu* della scuola Tenshin Shin'yo e Yagyu-ryū e forse la scuola di spada Shinkage-ryū.

Partecipò alla guerra contro la Russia, al fronte fu soprannominato “*tetsujin*” (uomo di ferro), dimostrando una grande abilità nel maneggio della baionetta.

Trasformato il granaio paterno in sala di allenamento, iniziò a seguire la pratica del *judō* sotto la guida del maestro Kiyochi Takagi.

Ma fu in Hokkaido che incontrò il maestro Takeda Sokaku e l'arte che segnerà in maniera definitiva il suo cammino marziale: il *Daitō-ryū aiki jūjutsu*. Morihei seguì con dedizione gli insegnamenti del maestro fino a raggiungere il grado di *Menkyō kaiden* e il certificato di maestro di *Daitō-ryū aiki jūjutsu* dal quale l'*aikidō* avrebbe ripreso molte forme, ma fuse al ritmo della lancia.

Un altro incontro che lo segnò profondamente fu quello con il carismatico Onisaburo Deguchi, al vertice della setta Omoto-kyō. Morihei si fermò nella sede dell'Omoto ad Ayabe, dove abitò per diversi anni, aveva allora 36 anni. Questa esperienza segnò profondamente la sua arte impregnandola degli ideali della pace mondiale e della fratellanza dell'intera umanità, e più in generale della missione creativa e positiva assegnata all'essere umano. In questo clima ebbe diverse esperienze di risveglio spirituale.

Nel 1927 apre un primo *dōjō* a Tokyo dove inizierà a insegnare l'*aiki budō*. Ma sarà solo dopo il dramma della guerra, durante la quale rifiutò di avere ruoli di potere che gli erano stati offerti (in quanto considerato da moltissimi esponenti dell'esercito massima autorità marziale vivente) che vedrà luce l'*aikidō*, l'arte della Pace. Fonderà presto l'associazione Aikikai Foundation e il Kobukan *dōjō* che ne diventerà l'Honbu *dōjō*.

Morihei Ueshiba morì il 26 aprile 1969 a Iwama, a 86 anni, lasciandoci in eredità questa splendida Arte chiamata *ai-ki-dō*: “Via dell'unificazione e armonizzazione con la Forza e la Saggezza dell'Universo”!



Kisshomaru Ueshiba (Ayabe, 27 giugno 1921 – 4 gennaio 1999), fu il terzo figlio del fondatore dell'*aikidō*.

Kisshomaru iniziò ad allenarsi con il padre intorno al 1937. In seguito frequentò la Waseda University laureandosi in economia nel 1946. Prima della laurea, tuttavia, il padre lo nominò a capo dell'*Kobukan Dōjō* a Shinjuku, Tokyo nel 1942. Kisshomaru andò più volte a salvare il *dōjō* dal fuoco durante i bombardamenti durante la Seconda guerra mondiale.

Dopo la guerra e agli inizi del 1948, Kisshomaru supervisionò lo sviluppo dell'organizzazione Aikikai Honbu, e nel 1967 alla costruzione della sede dell'Aikikai.

Dopo la morte di Morihei Ueshiba nel 1969, Kisshomaru Ueshiba assunse il ruolo di Doshu

(capo ereditario). Nel 1986, in riconoscimento del suo contributo al bene pubblico attraverso lo sviluppo e la crescita dell'*aikidō*, Kisshomaru Ueshiba ricevette la Medaglia d'Onore con Nastro Azzurro dal governo giapponese. Nel 1990, in riconoscimento dei suoi illustri servizi e contributi allo scambio culturale tra Francia e Giappone, Ueshiba Kisshomaru ha ricevuto una medaglia d'oro al merito sportivo dal governo francese. È stata la prima volta che un cittadino giapponese ha ricevuto questa onorificenza. Nel 1995, ha ricevuto il Premio del Terzo Ordine del Sacro Tesoro dal governo giapponese. Ueshiba morì il 4 gennaio 1999, in un ospedale di Tokyo per insufficienza respiratoria. Poiché suo padre era stato il primo Doshu, Kisshomaru fu il secondo Doshu, e dopo la sua morte, suo figlio Moriteru Ueshiba divenne il terzo Doshu, seguendo il sistema iemoto.

Pubblicazioni

A Life in Aikido: The Biography of Founder Morihei Ueshiba(2008), Kodansha International;
The Art of Aikido: Principles and Essential Techniques (2004) Kodansha International;
Best Aikido: The Fundamentals (2002) Kodansha International;
The Spirit of Aikido(1987), Kodansha International;
Aikido (1985), Japan Publications Trading.

La tradizione incontra la scienza moderna

2. Jiang Jianxin Jinjishan Sanatorium of Fujian, *Fushou, Effect of "Taijiquan" on Serum High Density Lipoprotein-Cholesterol and Other Lipid Concentration*, articolo pubblicato in Chinese Journal of Sports Medicine nel numero 02 del 1984.

3. Wang Xuechen e Chen Shengwei, *Chuantong Yangshi Taijiquan Dui Daxuesheng Xinfei Gongneng Zhibiao Yinxiang de Yanjiu*, articolo pubblicato in Shandong Tiyu Xueyuan Xuebao il 7.25.2009.

4. Sun Fu, Pu Qun, Huang Zhiwen ed altri, The effects of practising shadowboxing (Taijiquan) on the slow rhythmic frontal waves of EEG in middle and old-aged intellectuals, articolo pubblicato in Chinese Journal of Gerontology nel numero 03 del 2000.

5. Wolf S. L., Sattin R. W. e Kutner M., Intense tai chi exercise training and fall occurrences in older, transitionally frail adults: a randomized, controlled trial, *Journal of the American Geriatric Society*, 2003; Nguyen M.H.e Kruse A., The effects of Tai Chi training on physical fitness, perceived health, and blood pressure in elderly Vietnamese, in <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S27329>.

6. Au-Yeung P. D. e altri, *Short-form Tai Chi Improves Standing Balance of People With Chronic Stroke*, in *SAGE Journals Online*, Archiviato il 20 giugno 2009 in Internet Archive.

7. Taggart H. M. e altri, *Effects of Tai Chi exercise on fibromyalgia symptoms and health-related quality of life*, in <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14595996/> ; Mc Alindon e altri, A Randomized Trial of Tai Chi for Fibromyalgia, in <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3023168/>

Benefici del tàijíquán:

Molti studi scientifici hanno dimostrato l'utilità del tàijíquán per mantenere la salute: calo dei livelli di colesterolo nel sangue², effetti salutari su cuore e polmoni³, bilanciamento delle funzioni fisiologiche tra il lobo frontale sinistro e quello destro⁴.

I ricercatori hanno rilevato effetti positivi nella promozione dell'equilibrio, della flessibilità e del funzionamento cardiovascolare e hanno dimostrato che riduce il rischio di cadute sia nelle persone anziane⁵ sia in coloro che soffrono di disturbi cronici⁶, pressione sanguigna alta, attacchi di cuore, sclerosi multipla, Parkinson, Alzheimer, e Fibromialgia⁷.



8 - Si veda un recente studio specialistico che intende "misurare" il *ki*: S. Tsuyoshi Ohnishi and Tomoko Ohnishi, *Philosophy, Psychology, Physics and Practice of Ki*, Philadelphia Biomedical Research Institute, King of Prussia, PA 19406 and 2 Department of Biochemistry and Biophysics, University of Pennsylvania School of Medicine, Philadelphia, PA 19104, USA, Publication 28 January 2008. In: "NLM", National Library of Medicine, National Center for Biotechnology Information <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2686635/>

Lo studio, corredato da 41 References, è così presentato nell'abstract: "Ki (in Japanese) or Qi (in Chinese) is the key concept in Eastern medicine, Eastern philosophy, as well as in martial arts. We explain the philosophical and psychological background of Ki. We emphasize that the unique aspects of Eastern philosophy are 'non-linearity' and 'holistic' approach. We then present physics aspect of Ki. Our experiments demonstrated that a 'Ki-beam' carries 'entropy' (or information), which is different from 'energy'. We introduce our experience of having taught Ki to 37 beginners in the United States through the Nishino Breathing Method. If beginners had martial arts training or a strong background in music or dance, about half of them could sense Ki within 10 weeks (1 h class per week) of practice."

9 - Si veda lo studio, corredato da una corposa bibliografia: *Physiological and psychological benefits of Aikidō training: a systematic review*, 2017. Auctors: Zsuzsanna Szabolcs, Ferenc Kóteles, Attila Szabo In: https://www.researchgate.net/publication/321302673_Physiological_and_psychological_benefits_of_Aikidō_training_a_systematic_review

Abstract Background & Study Aim: The Aikidō is a philosophy and a Japanese art of self-defence, which is proposed to have several beneficial effects on mind and body. It is limited, but growing research on this topic. A summary of the empirical works could shed light on the anecdotally postulated benefits of Aikidō. This systematic literature review aims to summarise the current knowledge about the physiological and psychological benefits of Aikidō training.

Results: The authors of the half of selected articles examined the physiological benefits (flexibility, wrist strength, functional efficiency, balance stability, scoliosis, and injuries) while the other half looked at psychological benefits of Aikidō training (mindfulness, self-control, self-esteem, health-related behaviour, mood profile, and goal orientation) but also on Type A behaviour, as aggressiveness and anger. In line with the analysed reports, the gist of these studies suggests that Aikidō training has positive benefits on both physiological and psychological measures, including flexibility, scoliosis, balance stability, mindfulness, anger control, and/or ego-orientation indeed. However, certain methodological concerns weaken the strength of the evidence.

Conclusions: The key message of this review is that the theoretically postulated benefits of Aikidō have started to emerge from both physiologically and psychologically oriented empirical research, which provide infrastructure, as well as the incentive, for future work in this currently underexplored field of study.

Benefici dell'aikidō

Per quanto riguarda l'*aikidō*, questa Arte si dimostra superiore rispetto allo sport nella salvaguardia della salute, giacché mette in pratica i principi della Medicina Tradizionale Orientale, secondo le cui conoscenze il benessere psicofisico dell'uomo dipende dall'equilibrio tra l'energia vitale che permea ogni individuo e l'energia cosmica che lo circonda.⁸

L'*aikidō* va alla ricerca proprio di questo. I suoi movimenti, le sue tecniche, le prese, le cadute, non sono altro che massaggi e stimolazioni su punti di comando dei canali di scorrimento dell'energia che gli agopuntori cinesi da secoli hanno codificato e individuato nel nostro corpo come "meridiani energetici".

Ne consegue che ogni organo, ogni viscere, ogni apparato collegato a questi meridiani riceve una sollecitazione salutare durante la pratica, un arricchimento energetico con riflessi positivi anche sull'equilibrio psichico.⁹

Un punto chiave riguarda poi l'approccio mentale. L'*aikidō* sviluppa la non contrapposizione in situazioni di conflitto e questo sembra permettere anche delle migliori reazioni del sistema immunitario.

Spirito in situazione di incertezza e malattie

Quando lo spirito non riesce a distaccarsi dall'oggetto e rimane in situazione di insicurezza e di rigidità, se tale incertezza si trasferisce dallo spirito al corpo è facile ammalarsi. Sebbene ci si mostri esteriormente forti, in realtà la rigidità maschera la debolezza. Le preoccupazioni si incarnano in noi. Più ci si preoccupa della malattia e più si cade schiavi di essa. Si perde la concentrazione. Si entra in un circolo vizioso. [...] Lo stesso vale per le tecniche usate nelle arti marziali. E per le opere realizzate da artigiani e artisti. Anche il modo per curarsi dalle malattie dipende da come utilizziamo la nostra forza vitale.

Tada Hiroshi, *Kinorenma*, p. 94

Nessuna competizione, niente agonismo

Entrambe queste Arti marziali tradizionali (*aikidō* e *tàijíquán*) mirano allo sviluppo integrale della persona, non contemplano alcuna forma di antagonismo e non propongono gare. Kisshomaru Ueshiba, figlio del fondatore e continuatore della sua opera di diffusione dell'*aikidō*, è molto chiaro a questo proposito:

Alla fine, il Maestro Ueshiba realizzò che il vero spirito del *budō* non può realizzarsi in un'atmosfera competitiva e combattiva dove la forza domina e la vittoria ad ogni costo è il supremo obiettivo. Egli concluse che si debba manifestare nella ricerca della perfezione come essere umano, nella mente come nel corpo, attraverso allenamenti intensi ed attraverso la pratica delle arti marziali con degli spiriti affini. [...] Il suo scopo, di natura profondamente religiosa, è riassunto in un'unica frase: l'unificazione del principio creativo fondamentale, *ki*, che pervade l'universo, con il *ki* individuale, inseparabile dalla forza della respirazione, di ogni persona. Attraverso un allenamento costante della mente e del corpo, il *ki* individuale si armonizza con il *ki* universale, e tale unione appare nel dinamico, fluido movimento della forza-*del-ki* che è libera e fluida, indistruttibile e invincibile. [...] Mentre esso (*aikidō*) ha ereditato gli aspetti spirituali delle arti marziali e posto l'accento sull'allenamento della mente e del corpo, gli altri *budō* hanno esaltato le competizioni e le gare, accentuando la loro natura atletica, dando la priorità alla vittoria, assicurandosi perciò un posto nel mondo degli sport.

Al contrario, l'*aikidō* si rifiuta di divenire uno sport competitivo e rigetta tutte le forme di competitività o gare, si tratti di divisioni per peso, di classifiche basate sul numero di vittorie o di incoronazioni di campioni. Queste cose vengono viste solo come carburante per l'egotismo, l'egocentrismo e il disinteresse verso gli altri. La gente è molto attratta dagli sport combattivi – ognuno vuole essere un vincitore – ma non c'è nulla di più nocivo per il *budō*, il cui scopo ultimo è quello di divenire liberi dall'individuo, raggiungere il non-individuo, e in questo modo realizzare il vero uomo.¹⁰

Le medesime considerazioni valgono anche per il *tàijíquán*:

“Non ci sono competizioni nell'Arte della Pace.
Un vero guerriero è invincibile perché non compete contro nulla.
Vincere significa sconfiggere la mente conflittuale
che si annida dentro di noi”

M. Ueshiba (Fondatore dell'*aikidō*)

10 - Kisshomaru Ueshiba, *Lo spirito dell'Aikidō*, Edizioni Mediterranee, 1987, pp. 18-19. Edizione originale: *The spirit of Aikidō*, Kodansha International, Tokyo, 1984.

Non confrontare non paragonare non criticare

Con questa formula il Maestro Hiroshi Tada, 9° dan e fondatore dell'Aikikai d'Italia, invita i praticanti a evitare la competizione agendo in primo luogo sulla propria coscienza, per comprendere la differenza tra assoluto e relativo. Abbandonare lo spirito competitivo reca benefici alla salute fisica e alla concentrazione.

Il *Katsura System* si propone di indicare la via per raggiungere l'unità mente-corpo grazie alla libera e spontanea circolazione del *Ki*, l'energia vitale.

Asse portante dell'allenamento che proponiamo è il metodo, denominato 'yoga giapponese', messo a punto dal Maestro Nakamura Tempu, che ha avuto grande influenza nella formazione di molti maestri storici dell'*aikidō*. Enfatizzando esercizi di stretching dolce e di meditazione, l'obiettivo finale dello yoga giapponese (*Shin-shin-toitsu-do*) è una migliore integrazione mente/corpo, calma e forza di volontà per una vita più sana e piena. Sviluppato da Nakamura Tempu Sensei all'inizio del 1900 partendo dal *Raja yoga* indiano, dalle arti marziali giapponesi e dalle pratiche di meditazione, nonché dalla medicina e dalla psicoterapia occidentali, lo yoga giapponese offre un nuovo approccio agli studenti di yoga esperti e una metodologia naturale che i nuovi arrivati troveranno facile da imparare.

Il Maestro Hiroshi Tada da molti anni trasmette in Italia e in Europa gli insegnamenti del Maestro Tempu, nelle sessioni di pratica dedicate al *Ki no renma*.



Hiroshi Tada nato nel 4° anno Shōwa (1929). Dalla serenità degli inizi del periodo Shōwa, attraversa il conflitto bellico. Diventato maggiorenne, come attirato da un filo invisibile, incontra gli insegnanti che sarebbero diventati i Maestri di tutta la vita. Erano il Maestro Funakoshi Gichin del *karate-dō*, il Maestro Ueshiba Morihei, fondatore dell'*Aikidō*, il Maestro Ueshiba Kisshōmaru, il Maestro Nakamura Tenpū del metodo di unificazione di corpo e mente (*Shinshintōitsuhō*) e il Maestro Hino Masakazu e sua moglie del *dōjō Ichikūkai*, eredi degli insegnamenti del Maestro Yamaoka Tesshū.

Tra i Pionieri dell'*aikidō* in Europa, fonda e dirige per quasi sessant'anni l'Aikikai d'Italia nel 1970, Ente Morale. In Giappone dal 1973 riprende l'insegnamento all'Hombu Dōjō e nel 1976 fonda il Gessoji Dōjō presso il tempio zen Gessoji. Nel 1994, gli è stato attribuito il grado di 9° dan. Nel 2019, dopo 55 anni di attività in Italia, il Presidente della Repubblica Italiana gli ha conferito il titolo di Cavaliere dell'Ordine della Stella d'Italia per aver contribuito negli anni a sviluppare le relazioni di amicizia tra Italia e Giappone, con uno sguardo attento alle nuove generazioni.

All'età di 94 anni è ancora in piena attività sia sul piano artistico marziale che intellettuale.

Libri in italiano:

Aikidō ni ikiru Vivere nell'aikidō, CasadeiLibri, Padova 2023;

Kinorenma, edizione bilingue italiano/giapponese, Tokyo, 2014;

Libri in francese: *L'énergie du souffle - Kī No Renma : Les principes de l'enseignement japonais du ki no renma (Santé)*

Le Due “Vie”: “Shingaku no michi” e “Shinpō no Michi” secondo il maestro Tada Hiroshi

Alle radici della cultura tradizionale giapponese alla quale ci rifacciamo vi è l'idea di (Via). Il carattere 道 *dō/michi* ha due declinazioni due strade a volte divergenti, ma più spesso intrecciate come un'unica corda. Nelle parole del maestro Tada le due “Vie” sono: lo *Shingaku no michi*, la Via dello Studio di mente-cuore e lo *Shinpō no michi*, la Via delle Leggi di mente-cuore.

In queste due espressioni il termine “*kokoro*” (cuore-mente, animo, spirito, sentimento, ecc.), è associata a due distinti punti di vista etico e spirituale.

Lo *Shingaku no michi* - “La Via dell’Etica”

È il sistema di regole etiche e sociali di matrice confuciana che ha sostenuto per secoli la società feudale giapponese, essendo alla base dell’educazione dei samurai. È una via che si adatta ai mutamenti della società, facendosi portatrice di volta in volta di differenti valori. È la via che comunemente si identifica con il *bushidō*, la via del guerriero. Spesso si pensa, erroneamente, che sia questo il significato della parola *dō* nella parola *budō*.

Fin dall’antichità in Oriente si studia quale sia il corretto modo di vivere in quanto esseri umani. È la Via della Morale. In Giappone questa Via fu sempre strettamente legata al modo di vivere dei *bushi* e, nei settecento anni del loro governo, essa è mutata a seconda dei periodi storici. Nella seconda metà del periodo Tokugawa il *bushidō* ebbe un forte sostegno della classe dirigente e, parallelamente al perfezionamento tecnico in sé, fu data importanza alla pratica in quanto forma di cultura e come sistema educativo per attualizzare i precetti del *bushidō*. Per questa ragione, anche nelle arti marziali fu sottolineata l’importanza della lealtà, della fiducia, della correttezza, della semplicità e frugalità, dell’abnegazione e dell’integrità. Si trattava quindi di una Via di tipo confuciano che coniugava la pratica delle arti marziali e il *bushidō* in un unico percorso.

Nei tempi moderni questa Via sopravvive come un cammino che enfatizza la dimensione etica caratteristica delle arti marziali giapponesi. Essa afferma la massima: “La Via della Spada e la Via dell’Uomo sono una sola cosa”.

Lo *Shinpō no Michi* - “La Via dei Principi Spirituali”

È “la scienza della concentrazione dello spirito”. Una via universale che nel passato ha unito le tecniche marziali del *bujutsu* alle filosofie orientali e alle pratiche dello *shintō*, del buddhismo zen e del taoismo. È una via sempre attuale che indica la condizione ideale della forza vitale ed il modo per utilizzarla.

Ogni essere umano è profondamente connesso con l’universo e attraverso la sua forza vitale ritrova l’unione di corpo-mente-spirito. L’*aikidō* appartiene a questa seconda Via.¹¹

11 - *Conoscere l’Aikidō Secondo gli insegnamenti di Tada Hiroshi Sensei*, Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese, Roma, 2018, p. 5. Una più ampia esposizione si trova nel libro autobiografico del Maestro: Tada Hiroshi, *Aikidō no Ikiru*, CasadeiLibri Editore, in corso di pubblicazione e dal quale traiamo le citazioni riportate.



Il Ki no renma.

L'*aikidō* può essere paragonato ad un uccello con due ali: una è la pratica esteriore delle tecniche e l'altra è l'allenamento interiore della respirazione e della meditazione. Con un'ala sola non si può volare

M.° Hiroshi Tada

12. Hiroshi Tada, *L'énergie du Souffle. Les principes de l'enseignement japonais du Kī no renma*, Hachette Livre, 2023, p. 14. (traduzione nostra).

L'espressione *ki no renma* è composta da due parole giapponesi; “*ki*” e “*renma*”, unite dalla particella “*no*” (utilizzata per indicare il complemento di specificazione, equivale all'italiano “di”). Tradotto letteralmente *Kī no renma* significa: “forgiare la propria energia vitale”.

Il termine “*renma*” è usato in Giappone per indicare l'arte della forgiatura delle spade che avviene attraverso un lavoro lento, lungo e ripetuto di sovrapposizione di diversi strati di metallo.

La parola “*ki*” (in cinese; “*chi*”; pinyin “*qì*”) rappresenta l'energia vitale che sottostà al metabolismo, alla sopravvivenza e all'espressione mentale, emotiva e spirituale dell'essere umano.

Il *ki* non va inteso come una semplice energia materiale simile all'elettricità, ma piuttosto come una forza dotata di intelligenza, amore e volontà. Nel corpo umano il *ki* scorre all'interno del sistema nervoso e di particolari canali convenzionalmente chiamati “meridiani”.

Il Maestro Tada indica sinteticamente i diversi significati del *ki*:

1. Ciò che riempie lo spazio fra la terra e il cielo e che può essere considerato come l'elemento di base che costituisce l'universo.
2. Ciò che è all'origine della creazione di ogni cosa. La forza motrice della vita. La fonte della vitalità. Lo spirito.
3. In termini generali, il *ki* ha lo stesso significato del *prana* nello yoga.¹²

Durante la pratica del *Kī-no-renma*, si cerca di entrare in contatto, assorbire, assimilare e far circolare in noi questa Forza che è contemporaneamente personale e universale.

Durante gli allenamenti di *Kī-no-renma* sono proposte le seguenti pratiche: *Kokyū (Pranayama)* pratica di controllo ed estensione dell'energia per mezzo di esercizi respiratori con suoni e vibrazioni; il *Pratyahara* o controllo dei sensi, l'astrazione dell'intelletto dall'attività sensoriale; *renzogyō* e *shu ki no hō (dharana)*, pratiche di controllo ed estensione della concentrazione; la meditazione seduta (*dhyana* o *zazen*); “*I shin den shin*”, “da cuore a cuore” o “da mente a mente”, nucleo del *Kī no renma*, esercizi di telepatia e sesto senso.

Scriva il Maestro Tada: “Se si dovesse scegliere un’immagine per descrivere il metodo di allenamento del *Ki* no renma si potrebbe scegliere quella di una corrente di energia come lo slancio di un ruscello che ha la sua sorgente in un lago e che diviene un fiume. L’aspetto fisico dell’allenamento avverrà naturalmente in armonia con questa corrente. L’obiettivo è di far sì che l’invisibile, ovverossia il *Ki*, e lo spirito siano naturalmente in accordo e diventino tutt’uno con il visibile, ossia il corpo. Questo è ciò che viene detto “l’unione del *Ki*, dello spirito e del corpo” (*Kishintai no icchi*).¹³

13. *Ibidem*, 16. (traduzione nostra).

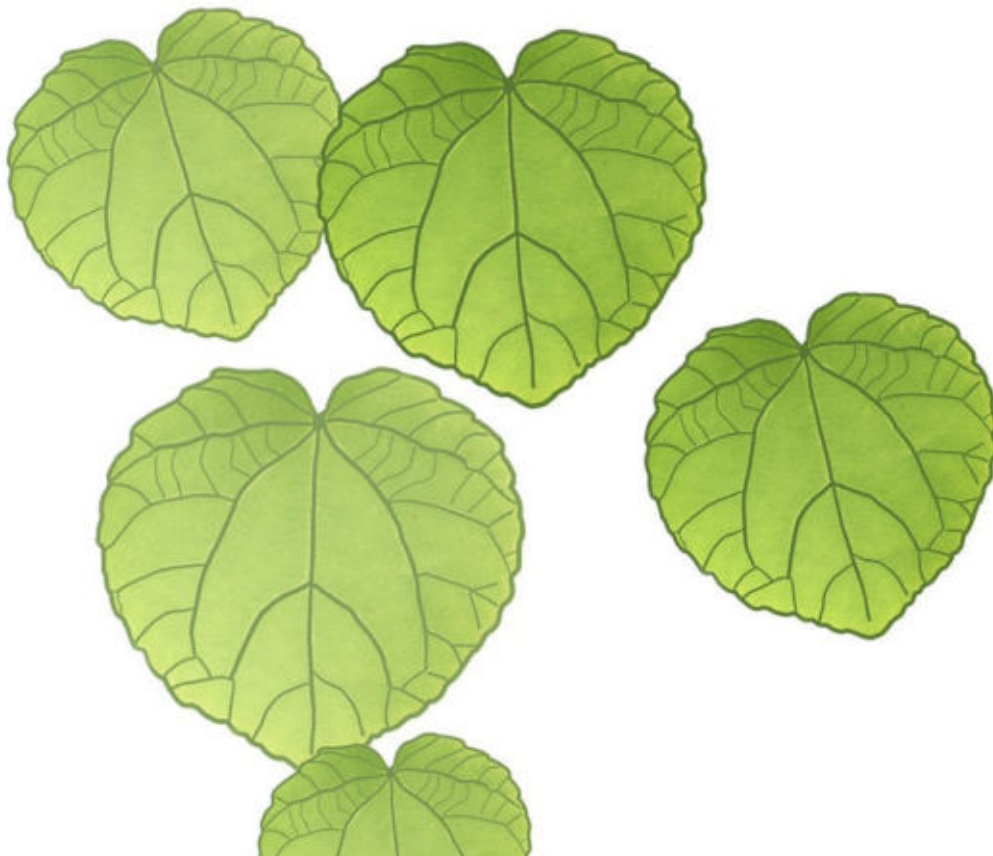
Nakamura Tempu ha individuato “quattro principi di base per unificare mente e corpo” (*shinshin toitsu no yondai gensoku*). Essi sono:

- Usare la mente in modo positivo;
- Usare la mente con piena concentrazione;
- Utilizzare il corpo in armonia con le leggi della natura;
- Allenare il corpo progressivamente, sistematicamente, regolarmente.

Attenendoci a questi quattro principi è possibile raggiungere grandi risultati.

Il metodo proposto dal Katsura System, pertanto, è strutturato in tre fasi, che caratterizzano ogni seduta di allenamento:

- Aggiustare il corpo
- Aggiustare il respiro
- Sistemare mente e cuore.





I shin den shin – Capire e sentire

I shin den shin è una formula *zen* il cui significato letterale è “da cuore a cuore”. Essa indica l’essenza dell’insegnamento che si trasmette da maestro a discepolo. Nella pratica di un’arte, il Maestro può spiegare utilizzando le parole: fornisce quindi la descrizione razionale della tecnica rivolgendosi alla mente e alla comprensione intellettuale dell’allievo che quindi apprende la spiegazione della tecnica con la mente. Nell’ambito dell’*aikidō*, e anche del *tai chi chuan*, il Maestro però insegna attraverso il corpo con l’esempio della propria pratica, fornendo la visualizzazione dell’esecuzione concreta e fisica della tecnica, trasferendo 以心伝心 “*i shin den shin*”, la conoscenza. Lo strumento cognitivo e di apprendimento è il corpo, grazie alla corretta postura della mente e dell’animo, il rilassamento e la concentrazione.

Il carattere 心 “*shin*” significa cuore, mente, spirito.

以心 “*i shin*” significa di cuore o dal cuore, dalla mente, dallo spirito.

伝心 “*den shin*” significa dire al cuore, dire alla mente, dire allo spirito.

L’espressione 以心伝心 “*i shin den shin*” significa dunque trasmissione per partecipazione diretta del proprio animo, per coinvolgimento diretto nel medesimo sentire, al di là delle parole, fra Maestro e allievo.

Ciò significa che non si può trasmettere la conoscenza dell’arte solamente con le parole e i concetti, cioè con delle spiegazioni razionali, così come l’insegnamento è normalmente inteso in occidente.

Nella tradizione delle discipline orientali e dell’*aikidō* in particolare, la trasmissione della conoscenza appartiene invece alla sfera più sottile e più profonda del sentire, cioè del proprio intimo modo di essere non solo sul tatami ma nella stessa vita quotidiana e del modo di porsi in relazione alla pratica.

Per questo motivo tradizionalmente la lezione di *aikidō* inizia con esercizi di respirazione e concentrazione con cui il Maestro genera attorno a sé una particolare atmosfera di empatia che induce l’allievo ad apprendere il movimento con il proprio corpo per emulazione del Maestro. Il processo mnemonico non avviene nella mente e tramite la comprensione razionale, ma si realizza nel corpo stesso e si sedimenta nella sfera istintuale attraverso l’azione eseguita dal proprio corpo nella ripetizione sistematica degli stessi movimenti, finché questi non diventino un’azione del tutto spontanea alla cui esecuzione non necessiti più il supporto del ricordo mentale e del pensiero.





Saburō Nakamura al secolo **Tenpū Nakamura** (中村天風, 1876-1968), già agente dei servizi segreti e artista marziale eccezionalmente abile con le tecniche di spada Zuihen Ryū, fu pioniere dello yoga in Giappone di cui creò una versione specificamente giapponese detta *Shinshin-tōitsu-dō* (心身統一道, let. la via dell'unione tra mente e corpo), che insegnò presso la scuola da lui fondata, la Tenpū-Kai. Secondo Nakamura l'atteggiamento mentale può influenzare la realtà.

Il suo approccio pragmatico è riassunto nei Cinque Principi della Mente Positiva al cui insegnamento egli si dedicò per decenni rivolgendosi ai più grandi esponenti giapponesi dello sport, dell'industria e dell'arte, nonché all'ultimo Imperatore Hirohito.

I principi per una mente positiva:

- 1) Esaminare la mente.
- 2) Analizzare le suggestioni ricevute dal tuo ambiente. Esaminare il tuo atteggiamento verso gli altri.
- 3) Scoprire il presente e seguire la “*reiseishin*”.

Tra i vari preziosi insegnamenti che ci ha lasciato, si ricorda la famosa lezione che il Maestro tenne alla fine degli anni '60, dal titolo *Shin-jin Mei-go*, ovvero “La Connessione Invisibile tra l'Umanità e lo Spirito dell'Universo”. Nel suo discorso, egli spiegò di aver passato alcuni anni a sviluppare l'*anjō daza hō*. Chiari che la mente può riuscire a entrare in uno stato di concentrazione - la prima tappa della meditazione - focalizzandosi su un suono e utilizzò il suono di una campana giapponese per la meditazione come oggetto per unirsi al “suono senza suono”.

Dopo la sua morte furono fatti molteplici tentativi di preservare e consolidare i suoi insegnamenti, creando versioni ufficiali degli esercizi e della metodologia. Dal momento che Tenpū non promosse mai un dogma o una religione, si svilupparono varie versioni dei suoi insegnamenti tra cui, ad esempio, quella del M° Tohei Koichi. Nakamura Tenpū fu anche uno dei maestri del M° Tada e parte dei suoi esercizi si possono ritrovare nel Kinorenma.

REISEISHIN

REI, il carattere 靈 indica l'anima, lo "spirito", ed è composto dai *kanji* pioggia 雨, uno 一 e da 亞 che indica l'aspetto "inferiore". Di qui l'idea che si riferisca soprattutto alle modalità sottili più vicine al corpo dell'essere come nelle espressioni *shiryoo* 死靈 (fantasma di un defunto) e *ikiriyoo* 生靈 (proiezione sottile di un essere vivente) e ancora *reiki* 靈氣, con riferimento all'aspetto energetico delle modalità sottili. Infine l'espressione *kodama* 木靈, (l'eco), che è stata usata anche per le proiezioni dei kami negli alberi.

性 SEI, natura, disposizione, personalità, carattere, ma anche genere, sesso è formato dai caratteri *shin* 心 (si veda sotto) e 生 vita, esistenza, generazione, nascita e crescita.

心 SHIN, cuore/mente/spirito, il centro pneumatico e intellettuale dell'essere in diretto rapporto con il Principio dell'universo. Per estensione può rappresentare tutta l'attività interiore, pensieri e sentimenti.

Il pittogramma da cui origina mostra il pericardio aperto come un fiore verso l'alto, agli influssi del Cielo.

L'espressione reiseishin rimanda quindi contemporaneamente all'idea di anima individuale nella sua notevole complessità e nelle sue indefinite modalità sottili, al genio personale, vitale e allo spirito universale che ne rappresenta il cuore sia in termini spirituali che ontologico-energetici.

靈

性

心

Nakamura sensei fu uno dei fautori della filosofia secondo cui l'atteggiamento può influenzare la realtà. Il suo approccio riassunto dai Cinque Principii della Mente Positiva citati sopra, al cui insegnamento egli si dedicò per decenni rivolgendosi ai migliori atleti giapponesi, a capitani d'industria, famosi scrittori e artisti e persino all'ultimo Imperatore Hiroito. Ecco alcuni tra i suoi più famosi studenti:

Haraki Takashi, primo ministro giapponese.

Togo Heihachiro, ammiraglio della marina giapponese durante il conflitto russo-giapponese (detto il Nelson d'oriente).

Sugiura Jugo, famoso insegnante e rettore dell'Università di Tokyo. Ishikawa Sudo, monaco buddhista molto stimato a capo del tempio Sojiji. Yokota Sennosuke, noto politico e ministro della giustizia.

Il Principe Higashikuni Naruhiko, primo ministro.

Ozaki Yukio dell'Ordine del Sole Crescente e membro della House of Representatives della Japanese Diet (ovvero il padre della costituzione giapponese).

Il Conte Goto Shinpei, ministro dell'Interno e degli Affari esteri.

Asano Soichiro, famoso imprenditore e manager giapponese.

Dal quinto capitolo del volume *The Teachings of Tempu: Practical Meditation for Daily Life* di H. E. Davey

Mente e Corpo

La mente muove e controlla ogni parte del nostro corpo, ma il controllo degli organi interni viene esercitato inconsciamente ed autonomamente attraverso il sistema nervoso. Possiamo quindi dedurre che la mente dirige il corpo ma allo stesso tempo il corpo riflette lo stato mentale e la mente è influenzata dallo stato del corpo, attraverso canali che non solo non siamo normalmente in grado di controllare ma di cui spesso nemmeno abbiamo consapevolezza.

Grazie all'attività del sistema nervoso autonomo mente e corpo vengono unificati, ma è necessario sviluppare una particolare sensibilità per poter "sentire" il lavoro che il sistema nervoso svolge grazie ai suoi canali "nascosti".

Il sistema di Nakamura Tempu ha come obiettivo primario quello di favorire un riequilibrio nel sistema mente-corpo e come obiettivo finale di consentire interventi positivi che permettano consapevoli regolazioni e fortificazioni del sistema nervoso autonomo ed attraverso esso della mente, del corpo e dell'essere umano nel suo complesso.

Per le discipline che nascono in seno al Budō, la padronanza sulle proprie reazioni in ogni circostanza è di vitale importanza. Da questo può dipendere la vita o la morte.

I maestri più esperti ammoniscono che la tecnica, quale che sia l'arte marziale che si pratica, per quanto necessaria, non è di per sé sufficiente.

Un vero maestro dovrebbe infatti essere in grado di avvertire il pericolo in anticipo, ed essere capace di reagire nel momento giusto con la corretta intensità.

Questo atteggiamento, che il guerriero del Giappone antico apprendeva fin dalla più tenera età, può ancora oggi rivelarsi estremamente utile in tutti gli ambiti del vivere quotidiano dell'uomo contemporaneo, un uomo che sempre più spesso si sente travolto dagli eventi e che reagisce dissennatamente o soccombe impotente allo stress e alla depressione.

Il tipo di studio necessario a questo scopo verte sull'affinamento dei sensi e sul controllo del sistema nervoso; un lavoro da farsi con cura e attenzione grazie a un tipo di allenamento preciso e a una certa determinazione.

La rete di nervi che si irradia dal cervello in tutto il nostro corpo ha qui una funzione di “ponte”, non solo fra la nostra volontà e il nostro corpo, ma anche fra l'aspetto umano prettamente fisico, e quello più sottile e divino.

Il maestro Hiroshi Tada, durante le sue lezioni, si è soffermato molte volte sull'importanza di mantenere in salute il sistema nervoso con appositi esercizi che hanno lo scopo di riattivare il sistema nervoso centrale, di rilassare e distendere i nervi e di esercitarne il controllo.

Anche il maestro Koichi Tohei, 1920 – 2011, che è stato allievo oltre che di Morihei Ueshiba anche di Nakamura Tempu, ci fornisce utili indicazioni, mettendo in rilievo la necessità di ottenere l'unità corpo-mente nella vita quotidiana. Scrive in uno dei suoi libri dedicati proprio a questo: “Tutti riconosciamo la necessità di coordinare mente e corpo. Ma sta di fatto che pochi ci riescono. Non si raggiunge la coordinazione della mente e del corpo praticando la meditazione *zazen* in cima ad una montagna per venti o trent'anni se la si perde quando si ritorna nel mondo ad affrontare la vita di tutti i giorni.”¹⁴ Mente e corpo, infatti, rispondono a leggi diverse: la mente non ha forma né colore e quindi può spaziare liberamente; il corpo, invece, può fare solo i movimenti che la sua natura gli permette. Inoltre, benché nati entrambi dal *Ki* dell'universo, ed essendo in origine tutt'uno, noi pensiamo mente e corpo come due entità separate. Questo succede perché mente e corpo obbediscono a leggi proprie, proprio come i nostri capelli e la nostra pelle che, benché abbiano la stessa origine, hanno funzioni loro proprie e obbediscono a codici vitali diversi. È allora necessario comprendere sia la legge della mente quanto la legge del corpo, per poterli unire. Sulla base del suo studio e della sua esperienza il maestro Tohei presenta quattro principi per coordinare mente e corpo, che trovano applicazione nel suo metodo di allenamento. Per unire mente e corpo bisogna quindi: Rimanere concentrati sul punto del *Ki* (un pugno sotto l'ombelico); Rilassarsi completamente; Mantenere il peso sotto (proprio come insegna il *tai chi chuan*, in cui i piedi sono radicati al suolo); Inviare il *Ki* (libero e senza impedimenti, come liberamente circola all'interno del corpo).

14. Koichi Tohei, *La coordinazione Mente-corpo*, Erga edizioni, 1988. P. 9.

14..I *bidem*, pp.16-17.

Il terzo principio “mantenere il peso sotto” illustra chiaramente cosa sia e come si realizzi l’unità di mente e corpo. L’espressione “peso sotto” indica la condizione che si verifica quando si mantiene la calma. Precisa il Maestro Tohei:

La calma vivente è lo stato naturale in cui il peso di un oggetto naturalmente cade sul lato inferiore del medesimo. Anche il corpo umano va considerato un oggetto, per cui il suo peso si viene a collocare in un punto preciso. Se riusciamo a mantenere tale punto, il nostro peso è sotto. Questa è la vera calma vivente. [...] Uomini, rocce e tronchi d’albero sono tutti oggetti naturali. Perciò, se non facciamo niente e lasciamo il nostro corpo tranquillo, il peso verrà a trovarsi naturalmente sotto. Ma, a causa di cattive abitudini acquisite attraverso i tempi, spesso mettiamo il peso sopra, e non riusciamo a mantenere la calma. Spesso si dice che la rabbia sale alla testa. Infatti, quando siamo arrabbiati, cioè perdiamo la calma, il peso non è più sotto, ma sopra. Perciò per i primi tempi dobbiamo continuamente esercitarci nel mantenere tutto il peso del nostro corpo sotto. Col tempo questa buona abitudine rimpiazzerà quelle cattive ed il peso del nostro corpo si collocherà sotto anche se non ci pensiamo consciamente. È naturale che abituiamo il nostro corpo a mantenere calma la nostra mente, senza far altro, quando stiamo seduti in posizione *seiza* o *zazen*.¹⁵



Koichi Tohei è nato il 20 gennaio 1920 nella zona di Shitaya a Tokyo. Fin dall'infanzia aveva una salute cagionevole. Iniziò a praticare *zen*, *misogi* e *judō* su consiglio del padre, per migliorare la sua salute. Nel 1937, a 16 anni, entrò nella scuola di judo Keio, che dovette abbandonare un anno dopo, quando si ammalò di pleurite. I medici gli hanno imposto un trattamento drastico e il divieto di allenarsi pesantemente perché avrebbe potuto mettere in pericolo la sua vita. Tohei Sensei intensificò allora lo studio delle pratiche religiose e respiratorie orientali. Dopo un po' è tornò dai medici, che scoprirono che la malattia era sparita.

Nel 1939 iniziò a studiare con il Maestro Morihei Ueshiba.

Tohei Sensei entrò nell'esercito a 23 anni. Fu inviato in Cina per quattro anni. Sul campo comprese che se le proprie difese si fossero abbassate anche solo per un istante, questo poteva significare la morte. Decise allora di praticare la respirazione del *ki* 200 volte al giorno. Notò che la presenza del nemico nascosto nelle vicinanze alterava la sua respirazione. Come risultato della vigile consapevolezza di Koichi Tohei sul proprio respiro nessun membro del suo plotone fu ucciso o ferito durante la guerra.

Al suo ritorno dalla Cina centrale, Tohei Sensei continuò i suoi studi di *aikidō* e *misogi* a Tokyo. Iniziò a diffondere i principi del Ki in Europa e alle Hawaii e divenne una delle personalità più importanti e influenti nel mondo dell'*aikidō*.

Nel 1947, Tohei Sensei fu iniziato agli insegnamenti di Tempu Nakamura.

Tra il 1953 e il 1971 ha contribuito alla costruzione di scuole di Aikido nel continente nordamericano, per questo motivo ha visitato gli Stati Uniti più di 15 volte.

Nel 1969, Tohei Sensei ricette il 10° Dan. Nel 1971 fondò la *Ki and Aikido Society* (organizzazione senza scopo di lucro), fu istituita la sede principale di Tokyo, seguita dalla sede principale del Kansai nel 1976 e dalla sede principale di Chubu nel 1994. Nel 1990, il quartier generale di Tochigi è stato fondato nella città di Ichikai, dove è nato e cresciuto Koichi Tohei. Il 19 maggio 2011 Tohei Sensei è tornato alla fonte

Ha scritto numerosi libri sull'Aikido e sul Ki. Fra questi ricordiamo:

Ki in Daily Life; Kiatsu; Ki Breathing; The Way to Union with Ki; Ki Sayings; This Is Aikido; Aikido, the Arts of Self-Defense; Aikido in Daily Life.

Tradotti in italiano:

Kiatsu, edizioni ERGA, 1990; *Deti di Ki*, edizioni ERGA, 2000;

La coordinazione mente e corpo, edizioni ERGA, 1998;

Il ki nella vita quotidiana libro, edizioni ERGA, 1996;

Aikido con il Ki, pubblicato da Ki no Kenkuykai, ERGA editrice,. 1986



Le sei regole d'oro di Nishi

Katsuzō Nishi, 1884-1959, ingegnere e insegnante di *aikidō* presso l'Hombu Dōjō di Tokyo, è l'ideatore di un sistema di guarigione in cui ha riassunto la secolare esperienza della medicina mondiale. Lavorò a lungo per la Metropolitana di Tokyo e quindi il suo metodo per l'incremento e la conservazione della salute, finalizzato anche alla pratica delle arti marziali, venne da lui battezzato come il *Nishi System of Health Engineering* (Sistema Nishi di ingegnerizzazione della salute) nell'omonimo libro pubblicato nel 1936.¹⁶ Il suo studio sulla salute derivava dalla necessità di trovare una soluzione per se stesso, come ricorda nel libro citato:

Debole e malaticcio sin dalla prima infanzia, ancora ragazzo ebbi una virtuale sentenza di morte da un dottore di chiara fama che disse: “Questo giovanotto, mi dispiace dirlo, non arriverà mai ai venti anni”.

Ma adesso mi sto avvicinando ad una età che è tre volte venti anni e questo, va notato, dopo essere stato attivamente impegnato in lavori di ingegneria per trenta lunghi anni e con sufficiente stamina da non avere mai mancato un giorno di lavoro durante gli ultimi venti di questi anni.

Questa salute, della quale sono così grato, tuttavia non mi arriva per caso. Ho dovuto lottare per essa. Ma, rimandando il racconto di questa lotta ad un'altra parte di questo libro, voglio semplicemente dire qui che quello che io sono oggi lo debbo ai miei metodi originali di costruzione della salute - metodi che sono il prezioso risultato di anni di attento studio di quasi ogni teoria salutista e medicina preventiva che si trovi nel mondo, di sperimentazioni senza fine, di un esame veramente critico, dal punto di vista della moderna scienza medica, di quanto fin qui acquisito.

Il Nishi shiki (Nishi Health System) ha i suoi capisaldi teorici in quattro elementi fondamentali le cui condizioni determinano lo stato di salute complessivo dell'uomo:

Nutrimiento; Pelle; Mente; Arti.

Sono poi messi a punto cinque metodi di autodiagnostica, che richiedono l'osservazione ed eventualmente la cura di:

Spina dorsale e stomaco;

Organi sessuali e nervo sciatico;

Reni; Fegato;

Intestino e organi urinari.

Uno studio del 2013, basato su un lavoro sul campo della durata di sei mesi, illustra il metodo di cura di Nishi utilizzato in una clinica giapponese.¹⁷

16. Nishi, Katsuzo [1936]: *Nishi System of Health Engineering*. Tokyo Maruzen Company LTD. Published later by Kessinger Publishing (10 settembre 2010).

17. Spro, Julie, *The Fasting Family : Experiences of health, responsibility and healing in a Japanese medical clinic*, Master thesis submitted to the department of social anthropology, University of Oslo, Spring 2013. In : <https://www.duo.uio.no/handle/10852/36750>

18 - Se ne trova una
precisa descrizione in:
Paolo Bottoni – Fabrizio
Tommasi; Aiki taiso, *Aiki-*
dō, Periodico dell'Aikikai
d'Italia Associazione di
Cultura Tradizionale
Giapponese, Anno XLVIII
- Gennaio 2017, pp. 30-32.

Il sistema è complesso ma Nishi ne ha sintetizzato l'essenza in sei principi ed esercizi di base, le Sei Regole d'Oro¹⁸:

1. *heisho* (平床寝台)

Letto piatto e il più duro possibile

2. *kochin* (硬枕利用)

Cuscino semicilindrico duro, di legno di Paulonia

3. *Kingyō undō* (金魚運動)

Movimento del pesciolino rosso.

4. *mōkan undō* (毛管運動)

Movimento con vibrazione dei capillari delle braccia e delle gambe

5. *Gasshō gasseki undō* (合掌合蹠運動)

Movimento ritmico con i palmi delle mani e le piante dei piedi uniti.

6. *hifuku undō* (背腹運動)

Movimento dorso – addominale.

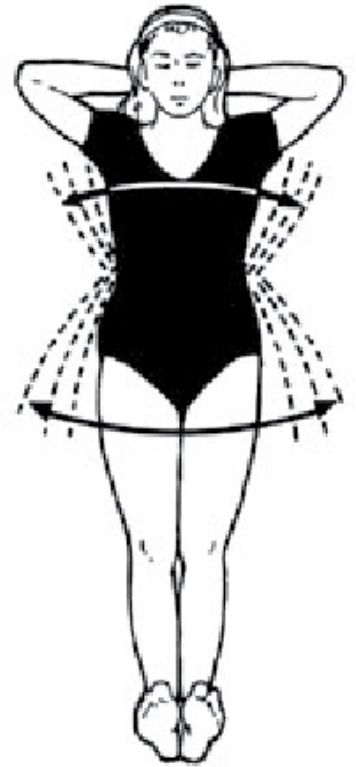
Le prime due regole riguardano l'igiene del sonno. Una persona trascorre un terzo della sua vita dormendo, quindi è molto importante organizzare un posto letto in modo tale da creare condizioni ottimali per il rilassamento del corpo. È opportuno usare un letto più duro possibile e lo specifico cuscino semicilindro duro sul quale appoggiare la terza o la quarta vertebra cervicale. Coprirsi con coperta leggera, evitando però di prendere freddo, e giacere supini.

In questo modo il peso del corpo si distribuisce in maniera uniforme. Questa postura permette di riallineare la colonna vertebrale, in particolare il rachide cervicale e la struttura ossea, per rivitalizzare le funzioni della pelle, del sistema vascolare e del sistema nervoso.

3. La terza regola “pesciolino rosso”, riguarda la schiena e la colonna vertebrale. Questo esercizio agisce sui nervi vertebrali, li rilassa e allevia lo stress. Normalizza la circolazione sanguigna, ha un effetto benefico sul lavoro del cuore, migliora la funzione del sistema nervoso autonomo, dei vasi sanguigni, del fegato, dell’intestino e di altri organi interni.

4. La quarta regola riguarda i capillari.

Lo scopo dell’esercizio è stimolare i capillari negli organi, migliorare la circolazione sanguigna in tutto il corpo, il movimento e il rinnovamento della linfa. Questo esercizio è un buon sostituto della corsa, perché consente di alleviare il carico sulle articolazioni e sul cuore, che a volte è molto importante, e inoltre, previene lo sviluppo delle vene varicose. Se è possibile eseguirlo nudi, oltre agli effetti di cui sopra, si otterrà anche un aumento della respirazione cutanea e questo porterà alla purificazione del corpo dalle tossine attraverso la pelle.

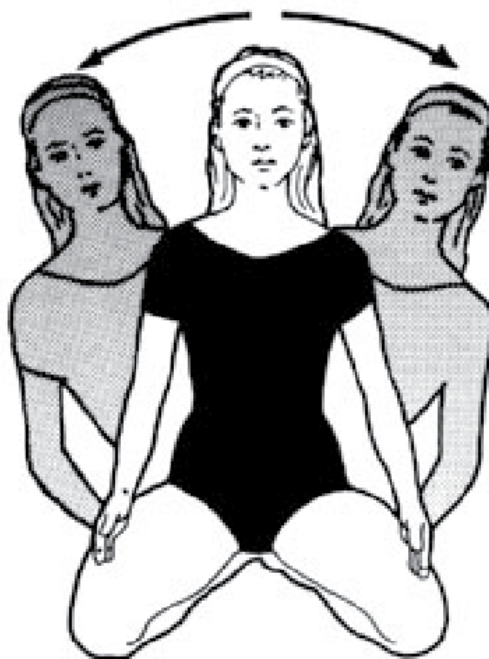


5. La quinta regola è un movimento ritmato con i palmi delle mani e le piante dei piedi uniti.

Questo esercizio riguarda schiena, addome e diaframma, collegando i piedi e le mani: favorisce una condizione di equilibrio fra mente e corpo, coordina le funzioni di muscoli, nervi e vasi sanguigni. In questo modo, aiutiamo il lavoro del diaframma, che naturalmente migliora la circolazione sanguigna e riduce lo stress sul cuore. L’utilità speciale di questo esercizio sta anche nell’interazione dei muscoli dei lati destro e sinistro del nostro corpo, che, coordinandosi, aiutano il lavoro di tutti gli organi interni. In particolare è utile per la funzionalità muscolare, per nervi e per la circolazione sanguigna intorno al bacino, addome e cosce. Questo esercizio si compone di due fasi, una parte preparatoria e una parte principale.



6. La sesta regola riguarda la colonna vertebrale e l'addome. È utile per ripristinare l'equilibrio acido-base dell'organismo, contribuisce all'effetto benefico dell'energia mentale e sul sistema nervoso. Una delle componenti principali del successo della vita, secondo Nishi, è la fede in se stessi. Come si suol dire, siamo ciò a cui pensiamo. Se ti prepari per un impegno importante devi credere fermamente in un risultato positivo. L'esercizio per la schiena e l'addome è destinato specificatamente a quelle aree del nostro corpo in cui sono concentrate le principali energie vitali e anche organi importanti. L'esercizio è diviso in due parti: la prima parte, preparatoria, consiste in movimenti molto dolci che decontraggono tutta la zona cervicale e viene ripetuta due volte; la seconda parte, più dinamica, comporta l'oscillazione della schiena da un lato all'altro.



Katsuzo Nishi (勝造 西 1884-1959) fu ingegnere e lavorò a lungo per la Metropolitana di Tokyo e fu insegnante di *aikidō* presso l'Hombu Dojo di Tokyo prendendo parte attiva - anche se non ancora sufficientemente esplorata - alla elaborazione del moderno sistema di *aikitaiso*. Di conseguenza il suo interesse per i metodi di incremento e conservazione del potenziale corporeo, finalizzati anche alla pratica delle arti marziali, vennero da lui definiti come il *Nishi System of Health Engineering* (Sistema Nishi di ingegnerizzazione della salute) nell'omonimo libro pubblicato nel 1936. Le sue teorie ed i metodi da lui elaborati conobbero un immediato successo. Godeva di una solida fama professionale ed oltre ad essere Ingegnere Capo della Metropolitana di Tokyo aveva introdotto in Giappone i concetti illustrati da Norbert Wiener in *Cybernetics: Control and Communication in the Animal and the Machine*, che ispirarono molti processi di automazione e portarono poi al primo esempio al mondo di macchina per l'emissione automatica dei biglietti, installata a Tokyo dalla ditta Omron fondata da Kazuma Tateisi.

Katsuzo Nishi narra di aver cominciato ad elaborare la sua teoria intorno al 1927, quando aveva già 44 anni. Decise di rassegnare le dimissioni per dedicarsi interamente alle sue ricerche sulla salute, nel corso delle quali fece ritorno negli Stati Uniti, dove aveva studiato presso la Columbia University. Diede alle stampe in inglese nel 1936 il *Nishi System*, in cui raccolse il testo delle conferenze che aveva tenuto durante questo viaggio.

Aveva cominciato a studiare la medicina per trovare un rimedio ai gravi disturbi sofferti fin dalla prima infanzia. I medici gli avevano diagnosticato diverse malattie pericolose contemporaneamente e avvertito i suoi genitori che il bambino aveva poche possibilità di sopravvivere oltre l'età di 20 anni. Nishi fu curato con metodi della medicina tradizionale e cercando di seguire tutti i tipi di raccomandazioni per migliorare la salute, ma le patologie persistevano.

Nonostante le sue condizioni precarie, decise di seguire una scuola di spada e frequentò il tempio di Kamakura per praticarvi la meditazione. La sua salute tese a migliorare, ma il suo sistema digestivo cedette a causa delle troppe medicine che gli erano state prescritte. Seguirono alcuni anni di relativa tranquillità, che gli permisero di riprendere gli studi ma non di vivere serenamente.

Quindi iniziò ad approfondire la letteratura contenente informazioni sulle pratiche sanitarie antiche e moderne. Selezionò le migliori tecniche e iniziò a usarle per migliorare la propria salute. Di conseguenza, Nishi non solo guarì e allungò la sua vita per molto tempo (visse fino a 75 anni), ma divenne anche l'autore di un sistema sanitario popolare.

Oltre al libro citato pubblicò nel 1950 *Live longer, the Nishi Health System Way*, dove illustra cinque esempi di ginnastica auto-diagnostica.

Informazioni più dettagliate sulla vita e l'opera di Katsuko Nishi in:

<https://www.musubi.it/it/artimarziali/aikido/maestri/14-katsuzo-nishi-sensei.html?showall=1>



Visualizzazione

Uno degli aspetti peculiari del *Katsura System* consiste nell'utilizzare, nel coltivare e raffinare le tecniche della rappresentazione e della visualizzazione che, insieme alla corretta respirazione, permettono di realizzare l'unità di mente e corpo entrando in risonanza con "l'energia inesauribile dell'universo".

Il medico Nobuo Shioya, che ha sviluppato un metodo di respirazione per favorire l'autoguarigione, illustra con un esempio pratico la ragione per cui per concentrare l'energia inesauribile dell'universo sono necessarie la rappresentazione mentale e la visualizzazione:

... per incendiare un foglio di carta servendosi della luce solare non basta mettere il foglio al Sole, ma occorre anche una lente convessa. La lente convoglia la luce e quando il suo fuoco viene diretto esattamente sulla carta, questa comincia a bruciare.

Ora sostituiamo la lente con la nostra rappresentazione mentale e la nostra visualizzazione, o se vogliamo con la forza creatrice dei pensieri e della corretta respirazione. La luce solare è presente in abbondanza, ma se non la si focalizza su un punto la carta non prende fuoco. Anche l'energia inesauribile dell'universo è dappertutto ma, finché non la si concentra su un punto del corpo con la lente della rappresentazione mentale e simbolica e non la si dirige su un obiettivo, non viene usata in modo mirato per realizzare i pensieri. Per attivarla è importante focalizzarla sul punto giusto, e precisamente al centro del corpo.

Cosa succede se coloriamo un foglio bianco con l'inchiostro nero? La carta brucia molto più rapidamente perché il nero assorbe la luce molto meglio del bianco. Il "colorare con l'inchiostro nero" corrisponde al "chiedere insistentemente". [...] La rappresentazione mentale e la visualizzazione agiscono come una lente: concentrano l'energia inesauribile dell'universo per poi dirigerla sull'obiettivo.

Il processo tramite il quale si avvera un desiderio è paragonabile al processo produttivo di una macchina, quindi l'energia inesauribile dell'universo equivale alla forza motrice, mentre le rappresentazioni e le visualizzazioni corrispondono ai dispositivi di comando. "L'annerimento della mente" mette in moto l'energia inesauribile dell'universo ed è quindi la leva di avviamento.¹⁹

19. Nobuo Shioya, *La Fonte dell'Eterna Giovinezza*, Macro Edizioni, 2009, pp. 56-57.



Nobuo Shioya è nato in Giappone nel 1902 ed è morto nel 2008 a 106 anni.

Essendo stato un bambino cagionevole, ha cercato intensamente il modo per recuperare la salute. Questa ricerca l'ha portato a scegliere la professione medica, così da poter aiutare se stesso e gli altri. Dopo aver conseguito il dottorato, ha unito i metodi della medicina occidentale alla tradizione orientale.

In seguito si è accorto che il metodo della visualizzazione poteva accelerare il processo di guarigione dei suoi pazienti. Da quel genere di visualizzazione e dalla sua particolare tecnica respiratoria ha tratto un metodo curativo del tutto particolare e molto efficace.

Questo “metodo della forza creativa dei pensieri e della respirazione corretta” gli ha consentito di avere una vita lunga e sempre sana, tanto da affermare di essere divenuto sempre più giovane a partire dal suo sessantesimo compleanno. Per esempio, all'età di cento anni ha vinto un torneo di golf. Ha illustrato il suo metodo di respirazione, particolarmente efficiente e facile da eseguire, nel libro

Respira immagina vivi. La fonte dell'eterna giovinezza. Come vivere in perfetta salute grazie alla respirazione e alla forza del pensiero, Macro Edizioni , 2016 (edizione tedesca *Der Jungbrunnen des Dr. Shioya*, 2006). In tedesco è stata pubblicata nel 2018 anche un'altra opera *Die Kraft strahlender Gesundheit: Neue Vitalität für Millionen Körperzellen* (Il potere della salute radiosa: nuova vitalità per milioni di cellule del corpo). Oltre alla respirazione il dottor Nobuo Shioya spiega i “tre atteggiamenti mentali giusti” che possono aiutare ognuno di noi a condurre una vita felice e sana. I tre atteggiamenti mentali giusti sono modelli basilari facilmente applicabili alla vita quotidiana, e sono già in grado di produrre un enorme cambiamento. Sono le regole per favorire la longevità:

1. Pensare positivamente di tutte le cose per una lunga vita
2. Non dimenticarsi mai di ringraziare per una lunga vita
3. Non brontolare per una lunga vita

Non si tratta solo di ‘immaginare’ qualcosa. Il processo della visualizzazione è più sottile.

Troviamo interessanti chiarimenti su questo punto in Itsuo Tsuda:

Pur essendo il cervello la sede dell’immaginazione, il bacino, il cui funzionamento si riflette sulla quarta lombare, può dar luogo a un’attività mentale particolare: la visualizzazione.

Mentre l’immaginazione crea possibilità sempre più variate, la visualizzazione c’impegna in una realizzazione completa. [...] Se l’immaginazione ha sede nel cervello, la visualizzazione avviene a partire dal *koshi* (la zona lombare). Fintanto che questi non è duttile, mobile e vivo, la visualizzazione si evapora.

Se l’immaginazione può formarsi molto rapidamente, la visualizzazione si fa o non si fa, a seconda delle condizioni del terreno (cioè del corpo-mente), per penetrare nel fondo e dare il suo frutto. Mentre l’immaginazione cambia a seconda del momento, la visualizzazione, una volta acquisita, permane.

L’astrazione uccide la visualizzazione che vive solo attraverso l’impegno totale dell’essere. La visualizzazione trascende il principio di contraddizione, il che non vuol dire che si può visualizzare qualsiasi cosa in qualsiasi modo. Essa riflette fedelmente la personalità di colui che visualizza.²⁰

20. Itsuo Tsuda, La scienza del particolare. La scuola della respirazione (Volume secondo), SugarCo Edizioni, 1980, pp. 44-45 e 75.

Grazie agli esercizi proposti dal *Katsura System* nella terza parte delle sessioni di allenamento, “Sistemare mente e cuore”, si può apprendere il corretto modo di visualizzare.



Itsuo Tsuda nasce nel 1914 da una famiglia di samurai, divenuti capi d'impresa. A sedici anni si rivolta contro la volontà del padre che lo destinava a diventare erede dei suoi beni. Si mette a vagare, alla ricerca della libertà di pensiero. Nel 1934, decide di recarsi in Francia per continuare gli studi. Qui segue l'insegnamento di Marcel Granet, sinologo, e di Marcel Mauss, sociologo, fino alla guerra. Ricorderà in questi termini l'importanza di questa formazione per il lavoro che farà in Europa anni più tardi: « Essi mi hanno insegnato a enucleare un fatto da contesti inestricabili, a mettere in dubbio i valori stabiliti. »

Nel 1940 viene mobilitato e deve rientrare in Giappone. Dopo la guerra, mentre lavora a Tokyo per la compagnia Air France come interprete, il suo interesse si rivolge agli aspetti culturali del Giappone: studia in particolare la recitazione *nô* con il Maestro Hosada della Scuola Kanze Kasetsu.

Sempre nel dopoguerra, intorno ai trent'anni, Itsuo Tsuda inizia l'apprendimento del *Seitai* e del *Katsugen undō* (活元運動?), da lui tradotto "Movimento rigeneratore", con il Maestro Noguchi, formazione che durerà più di vent'anni.

Ha quarantacinque anni quando incontra il Maestro Ueshiba, fondatore dell'Aikido, del quale è allievo fino al 1969, anno in cui il Maestro Ueshiba muore.

Nella prefazione del *Il Non-Fare* Itsuo Tsuda racconta: « Dal giorno in cui ho avuto la rivelazione del « ki », del respiro (avevo allora più di quarant'anni), non ha smesso di crescere in me il desiderio di esprimere l'inesprimibile, di comunicare l'incomunicabile. Nel 1970, all'età di cinquantasei anni, lascio il mio lavoro di dipendente e mi lancia in un'avventura senza garanzie né promesse ».

Dopo aver percorso gli Stati Uniti, arriva a Parigi. Qui comincia a scrivere, si appassiona a questo lavoro, e diffonde i suoi manoscritti con mezzi di fortuna; poi, un gruppo di persone, che nel 1969 aveva già organizzato una dimostrazione in suo favore, lo invita a utilizzare l'associazione fondata da loro: questo gli permette di conoscere meglio la mentalità europea e di tenerne conto. Nel 1973 la casa editrice Courier du Livre pubblica il suo primo libro *Le Non faire*.

La lettura dei suoi calendari degli stages del 1983, dieci anni più tardi, dà un'idea dell'attività che svolgeva un po' in tutta Europa per iniziare la gente al Movimento rigeneratore e alla Pratica respiratoria del M° Ueshiba.

Tuttavia, durante tutti questi anni, il M° Tsuda, deceduto nel 1984, ha sempre considerato lo scrivere come la parte essenziale del suo lavoro.

Ha pubblicato nove libri in francese, tradotti in seguito anche in italiano : *Il Non-Fare*; *La Via della Spoliazione*; *La Scienza del Particolare*; *Uno*; *Il Dialogo del Silenzio*; *Il Triangolo Instabile*; *Anche se non penso, sono*; *La Via degli Dei*; *Di fronte alla Scienza*.

Il *Seitai* (整体?) è una pratica di salute formalizzata da Haruchika Noguchi (1911-1976) in Giappone intorno alla metà del XX secolo: letteralmente significa "corpo posizionato correttamente"; Il *Katsugen undō* (活元運動?) è descritto da Noguchi come un esercizio del sistema motore extrapiramidale (cioè i circuiti neurali responsabili delle capacità motorie involontarie, come i riflessi e il controllo della postura).

I libri di Itsuo Tsuda

1. Il Non Fare

Sospendere momentaneamente il sistema volontario, liberarsi da conoscenze e tecniche per permettere l'evoluzione naturale del nostro essere sono i principi basilari perché si manifesti il movimento rigeneratore, in risposta al bisogno dell'organismo. Una pratica che permette all'uomo di ritrovare una propria libertà interiore.

Prima edizione "Yumé Editions".

2-. La Via della Spoliazione

"Abbandonare la via dell'acquisizione dalla quale il mondo intero ha tratto beneficio ma che oggi ha raggiunto uno sviluppo inquietante: Tsuda ci insegna in queste pagine a spogliarci di tutto ciò che è inutile per poter vedere le cose con una nuova, maggiore coscienza."

Prima edizione "Yumé Editions".

3. La scienza del particolare

Tsuda, scegliendo il titolo di questo suo scritto, ha lanciato una sfida alla formulazione di Aristotele: non vi è scienza che non sia dell'universale. Concentrare l'attenzione sul particolare, uscire dall'annegamento nelle classificazioni, imparare ad armonizzare l'episodio con il tutto è quello che il Maestro Tsuda insegna al lettore che voglia riacquisire l'unità del proprio essere.

4. Uno

La difficile definizione di Uno, che ha impegnato nei secoli molte scuole di pensiero, viene formulata da Tsuda nella prospettiva concreta dell'universo individuale. Il suo insegnamento ha lo scopo di liberare l'uomo dagli ingranaggi sociali e di condurlo a comprendere che non esistono altri maestri che noi stessi.

KATSURA - Principi e linee guida

5. Il dialogo del silenzio

La Vita come evoluzione costante, il cui punto di arrivo è la morte, scomparsa della forma. L'uomo occidentale si spaventa di fronte all'idea di questa spogliazione definitiva e senza possibilità di ritorno. Nessun criterio oggettivo può determinare la differenza tra vita e morte, e solo il risveglio interiore ce la fa percepire: non una speculazione intellettuale, ma un improvviso dialogo del silenzio.

6. Il triangolo instabile

La civilizzazione non può fare a meno della dimensione cerebrale, dell'analisi dell'esperienza, di coordinate spazio-temporali certe. Eppure le persone civilizzate sognano spesso di poter tornare allo stato di natura: Tsuda ci insegna quanto in realtà sia semplice realizzarlo.

7. Anche se non penso, sono

La dimensione inconscia è un aspetto del nostro Io che spesso spaventa l'uomo occidentale, poco abituato ad allontanarsi dalla dimensione cerebrale razionale. Il ribaltamento del cogito cartesiano, il superamento della dialettica corpo-mente è quello che ci insegna il Seitai, cercando di dirigere l'attenzione del lettore verso l'insospettabile ricchezza del nostro essere inconscio.

8. La Via degli Dei

L'uomo occidentale, impegnando le proprie energie per raggiungere scopi come la carriera, la ricchezza, le conoscenze e la sicurezza, non si accorge di perdere di vista la ragione essenziale del vivere: la vita stessa. Attraverso quest'opera, Tsuda mostra come la società occidentale stia diventando sempre più "vittima" del proprio razionalismo.

9. Di fronte alla scienza

Il cammino verso l'assoluta sovranità del sapere scientifico, l'avanzare inesorabile del razionalismo che imprigiona l'uomo contemporaneo: attraverso la sensazione, Tsuda insegna come vivere senza essere schiavi, vittime o prigionieri della scienza, anzi, cercando di coglierne al massimo i vantaggi.



Esercizio del pendolino

Durante i seminari del Kinorenma il maestro Tada ha messo in luce come la visualizzazione possa modificare la condizione corporea attraverso il sistema nervoso e di conseguenza quanto la mente sia fondamentale per incrementare i benefici di un allenamento.. L'esercizio del pendolino si può praticare sia da seduti, sia in piedi. Spalle e braccia rilassati, il polso piegato verso il basso, le dita tengono morbidamente un filo alla cui estremità è legato un piombino (quelli per la pesca vanno benissimo).

Guardando il pendolino e respirando tranquillamente proviamo ad immaginare che si muova in una direzione precisa (circolare a destra o a sinistra, in avanti, a lato, eccetera).

Se l'esercizio è eseguito con cura si noterà che il pendolino comincerà a muoversi senza che ci sia un impulso volontario impresso dalla mano. Il movimento si genera per opera delle micro vibrazioni che, attraverso il corpo rilassato, giungono dal cervello ai polpastrelli grazie alla forza della visualizzazione.

È opportuno eseguire questo esercizio due volte, all'inizio e alla fine della sessione di allenamento. Si potrà così verificare il risultato e apprezzare il miglioramento ottenuto nella capacità di usare e dirigere la visualizzazione.





Radici celesti dell'Universo

L'uomo e l'Universo

Riguardo l'origine dell'Universo il *Tao Te Ching* dice:

*Il Tao generò l'Uno, l'Uno generò il Due, il Due generò il Tre, il Tre generò le diecimila creature. Le creature voltano le spalle allo yin e volgono il volto allo yang, il Ch'i infuso le rende armoniose.*¹

L'Uno generato da Tao è il Caos.

Il Due generato dall'Uno, in cui è misteriosamente presente il *qi*, è lo *yin* e lo *yang*.

Il Tre generato dal Caos per mezzo dello *yin-yang* è il Cielo-Terra.

Il Tre generò le “diecimila creature”, tra le quali l'uomo.

“Il *ch'i* (*qi*) infuso” è l'energia che sorregge lo *yin-yang* facendo sì che le “diecimila creature” siano in armonia. È ‘infuso’ perché è dentro la bipolarità *yin-yang*. Tutte le creature hanno all'interno il *qi* originario, che ottengono per essere armoniose e molli, così come nel petto vi sono le viscere, nelle ossa il midollo, nelle piante la cavità. Esse possono vivere a lungo perché sono compenstrate dal vuoto e dal *qi*.

Liezi, nel secondo capitolo de *Il Simbolo del Cielo*, descrive l'origine della Manifestazione con una poetica parafrasi di questo passo e del capitolo 14 del *Tao Te Ching* dove Laozi parla della “forma senza forma”.²

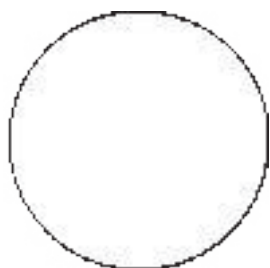
Anticamente gli uomini santi vedevano nello yin e nello yang i regolatori del Cielo e della Terra. Se ciò che ha forma prende vita da quel che non ha forma, da dove hanno preso vita il Cielo e la Terra? Io dico: vi fu il grande indistinto, il grande primordio, il grande inizio, la grande semplicità. Il grande indistinto si ebbe quando ancora non era apparso il *ch'i*, il grande primordio fu il cominciamento del *ch'i*, il grande inizio fu il cominciamento delle forme, la grande semplicità fu il cominciamento delle qualità naturali. Il *ch'i*, le forme e le qualità naturali erano riunite e non ancora separate; di qui il nome di caos. Caos significa che le creature sono commiste e indifferenziate, non ancora divise l'una dall'altra. A guardarlo non lo vedi, ad ascoltarlo non l'odi, ad afferrarlo non lo prendi: perciò si chiama indistinto. Nell'indistinto non vi sono forme né delimitazioni. L'indistinto si evolvse e divenne l'Uno,³ l'Uno si evolvse e divenne il sette, il sette si evolvse e divenne il nove. L'evoluzione in nove è finale, poiché evolvendosi ancora diviene l'Uno. L'Uno fu l'inizio dell'evoluzione delle forme: in alto ciò che è puro e leggero formò il Cielo, in basso ciò che è impuro e pesante formò la Terra, in mezzo il *ch'i* armonioso formò l'uomo. Perciò il Cielo e la Terra contengono l'essenza e le diecimila creature vengono alla vita per trasformazione.⁴

1. Lao Tse, *Tao Te Ching*, capitolo 42. Edizione a cura di Fausto Tomassini, Torino, Utet, 1977. Nel nostro testo adottiamo per la trascrizione il sistema *pinyin* quindi *ch'i* diventa *qi*.

2. Il trattato intitolato Liezi o *Lieh Tzu*, per metonimia del nome dell'autore cui è attribuito, completa la famosa trilogia taoista insieme ai testi di Laozi e di Zhuāngzǐ. Era incluso nel catalogo della libreria imperiale con il nome di *Trattato del Vuoto Perfetto*.

3. Questo passo appare misterioso. Tomassini segnala che i commentatori si limitano a notare che nell'*Yi Jing* (*Libro dei Mutamenti*) i numeri dispari sono considerati yang, ossia pertinenti al Cielo, e che il numero nove esprime la perfezione di quello.

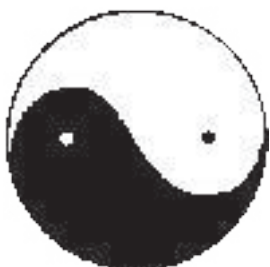
4. *Lieh-Tzu*, a cura di Fausto Tomassini, TEA, 2000, p. 4-5.



Secondo la cosmogonia Taoista, in prima istanza c'è il *Wuji*, il primo stato del Tao, lo stato di "Vuoto", di "Non-polarità".



Si determina entro questo insieme indifferenziato una prima polarizzazione *yin yang*, forze o vibrazioni opposte e complementari: yin, concentrazione, yang, espansione.



Per effetto poi del *qi* lo *yin* e lo *yang* entrano in risonanza: è il *Taiji*, lo stato di manifestazione del Tao come movimento, espansione-concentrazione, Cielo-Terra. Dal loro rapporto armonico prende vita la Manifestazione, i Diecimila esseri, rappresentazione simbolica di tutti i fenomeni dell'universo.

L'equilibrio tra le polarità è *Taijitu*, lo stato di armonia, il simbolo del Taoismo.

In questo celebre simbolo è rappresentato lo sviluppo dinamico di *yin-yang*, raffigurati in doppia spirale: lo yang ha in sé un germe di *yin* e lo yin ha un germe di *yang*, così *yin* tende verso lo *yang*, e dallo *yang* si ritorna allo yin. La complementarietà delle due tendenze, apparentemente opposte, è indicata dai due punti che risiedono al centro della parte più estesa dei colori che le rappresentano: un punto bianco nel nero, un punto nero nel bianco.

Ogni essere dell'universo, compreso l'uomo, esiste come spazio-tempo, "espansione", "prolungamento", "dipanamento" del Tao, e porta in sé la "forma originaria" *yin-yang*.

Nella concezione tradizionale cinese l'Uomo è figlio del Cielo e della Terra: sorto dall'unione delle energie di Cielo e Terra è anch'esso una delle manifestazioni del soffio dell'universo. Microcosmo che rispecchia il macrocosmo, è formato dall'incontro di yin e yang. Dal Cielo riceve il *qi*, le energie cosmiche, e gli *Shen*, gli Spiriti, che costituiscono il suo aspetto mentale, psichico e spirituale. Dalla Terra riceve le energie che lo nutrono, le essenze, *jing*, che lo costituiscono materialmente.

Il *jing* è l'essenza alla base della vita: presiede ai ritmi della crescita, dello sviluppo e della riproduzione che scandiscono la vita dell'individuo, cicli di 7 e 8 anni rispettivamente per l'uomo e per la donna. Si conserva nei reni e si diffonde in tutto il corpo attraverso gli otto Meridiani Straordinari (detti anche Curiosi o Meravigliosi). La MTC (Medicina Tradizionale Cinese) distingue due forme di *jing*: *jing* congenito o *jing* del Cielo Anteriore; *jing* acquisito o *Jing* del Cielo Posteriore. Il *jing* congenito è un tesoro che viene dato al nascituro nel momento del concepimento, dall'unione dell'ovulo materno e dello spermatozoo paterno veicolati rispettivamente del *jing* sessuale della madre e del padre: non può essere riformato ma solo sostenuto dal *Jing* acquisito attraverso una vita corretta. Il *Jing* congenito si consuma inevitabilmente vivendo: il corretto stile di vita evita o rallenta il depauperamento dell'essenza vitale. Il *jing* acquisito si forma a partire da tutto ciò di cui il corpo e la mente si ciba: alimentazione, aria che respiriamo, sonno, pensieri e le emozioni che da essi originano. La sua funzione è quella di sostenere il *Jing* congenito impedendo il suo depauperamento.

La Triade “Cielo – Terra – Uomo” (*Tien-ti-jen*), è centrale nell'antica filosofia cinese ispirata dal Taoismo. Tutti gli esseri, i ‘diecimila esseri’ per usare l'espressione simbolica che compare nel *Tao Te Ching*, esistono e operano nell'intervallo Cielo / Terra e rimangono in vita per tutto il tempo in cui i diversi soffi che provengono dal Cielo e dalla Terra restano intrecciati. L'uomo gode di una particolare prerogativa rispetto agli altri esseri viventi, poiché può ascendere, qualora riesca a identificarsi con il suo ‘Centro’, alla condizione superiore in cui tutte le sue energie sono trasformate in puro yang, divenendo quello che nella Tradizione Taoista è detto “Uomo Vero”. Allora, grazie alla sua posizione centrale, l'uomo non è solo figlio, ma anche mediatore fra Cielo e Terra.

Il complesso simbolismo della Grande Triade “Cielo Terra Uomo”, è magistralmente illustrato da Renè Guénon nell'ultima opera da lui scritta, dedicata a questa fondamentale nozione della tradizione cinese.⁵

L'antica forma di *taijiquan* insegnata dal Maestro Xu Xin comincia proprio con l'evocazione simbolica della Grande Triade. Le braccia e le mani disegnano in successione tre tratti uno all'altezza della fronte, il Cielo, uno all'altezza dell'addome, la Terra, uno all'altezza del cuore, l'Uomo. Formando il carattere *wang* (王) il re-pontefice che unisce i tre piani. La concentrazione del praticante è quindi indirizzata ai tre *dāntián* (“*tanden*” in giapponese), che nella fisiologia della Medicina tradizionale cinese (convenzionalmente ‘MTC’) sono i punti nel corpo in cui il *qi*, viene conservato, accumulato e dai quale poi si irradia nei diversi meridiani del corpo. *Dāntián*, che letteralmente significa “*Campo di cinabro*” si compone di due ideogrammi:

dan (丹) che viene tradotto con *rosso, cinabro*;

tian (田) che viene tradotto con *campo*.

5. René Guénon, *La Grande Triade*, Adelphi, 1980. Edizione originale: *La Grande Triade*, Revue De La Table Ronde, 1946. “«Il Cielo copre, la Terra sostiene»: è la formula tradizionale che qui determina, con estrema concisione, i ruoli di questi due principi complementari, e che definisce simbolicamente le loro posizioni, rispettivamente superiore e inferiore, rispetto ai «diecimila esseri», cioè a tutto l'insieme della manifestazione universale. Sono così indicati, da un lato, il carattere «non-agente» dell'attività del Cielo o di Purusha, e, dall'altro, la passività della Terra o di Prakriti, che è propriamente un «terreno» o un «supporto» di manifestazione, e, di conseguenza, anche un piano di resistenza e di arresto per le forze o gli influssi celesti che operano in senso discendente.” [p. 32] “Ora, per quanto riguarda il nostro stato, il centro è il «luogo» normale dell'uomo, e ciò significa che l'«uomo vero» si identifica con questo centro stesso; perciò solo in lui e per mezzo di lui si effettua, in questo stato, l'unione del Cielo e della Terra ...” [p. 119].

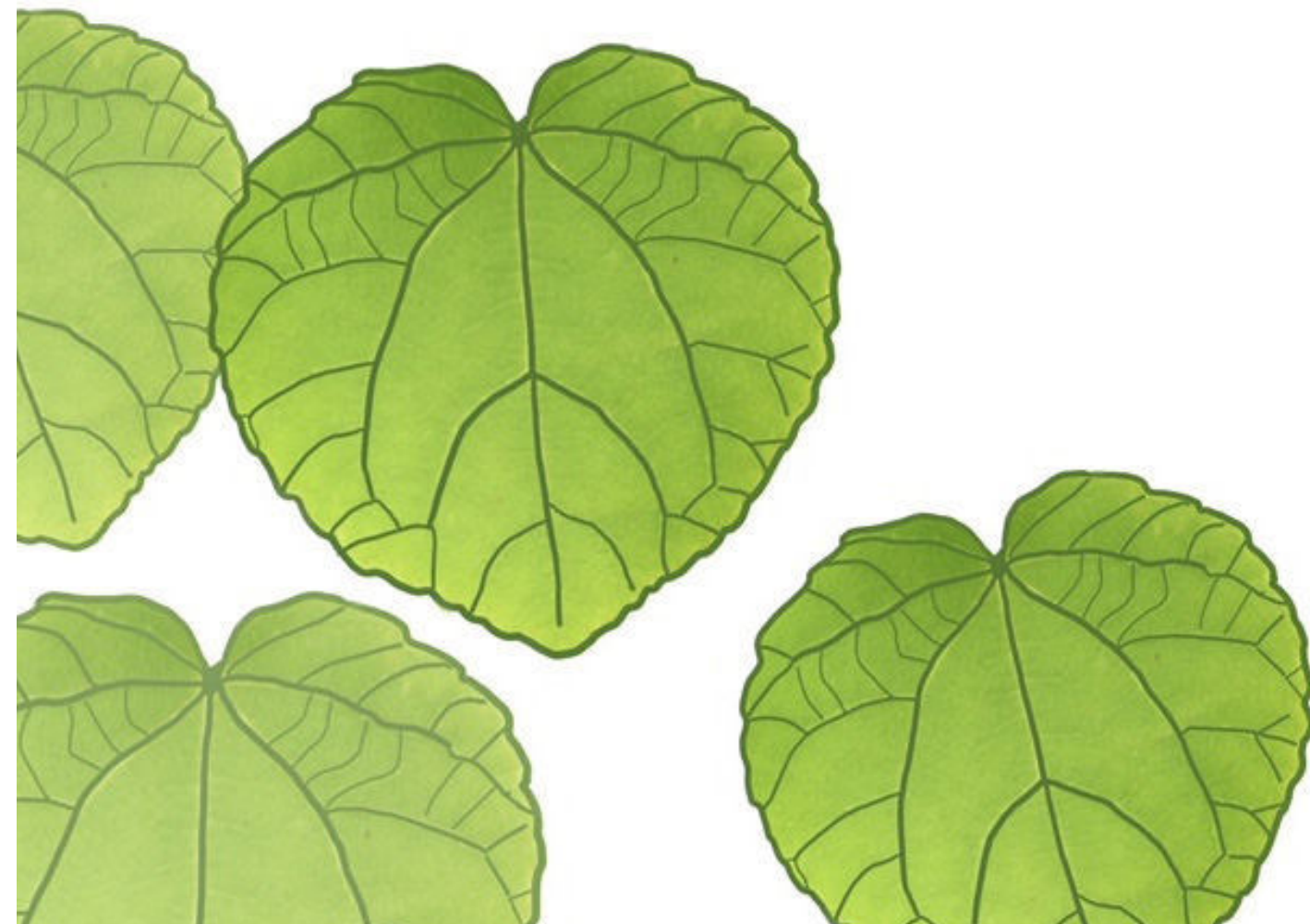
I tre punti sono in correlazione con i tre “Tesori” della MTC:

- Il *Dāntián* superiore (上丹田, *Shang Dāntián*), in giapponese *Jodan tanden*, è localizzato tra le sopracciglia nel centro della testa, ed è la sede dell'energia spirituale o "*Shen*".

- Il *Dāntián* mediano (中丹田, *Zhong Dāntián*), in giapponese *Chudan tanden*, è posto in corrispondenza dello sterno, ed è la sede del soffio vitale o "*Qi*" (*qi Dāntián*). Questo campo centrale nella visione interiore Taoista, è situato nel Palazzo Rosso Scuro o Purpureo, cioè il cuore.

- Il *Dāntián* inferiore (下丹田, *Xia Dāntián*), in giapponese *Seika tanden*, posto nell'addome, approssimativamente tre o quattro dita sotto l'ombelico, equivale al baricentro del corpo umano. Esso è la sede dell'essenza vitale o "*Jing*" (*Jing Dāntián*).

Quando si pratica la forma del *Taijiquan* ogni movimento deve prendere origine dal *Dāntián* inferiore: a partire da lì l'energia si muove a spirale e quindi i tre tipi di movimento, vibratorio, ondulatorio e sussultorio, sono perfettamente coordinati.



Il Maestro Xu Xin proviene da Wuhan capoluogo della provincia di Hubei al centro della Cina. Lì si trova il massiccio dei monti sacri taoisti chiamato Wudangshan, dove sono nate gran parte delle arti marziali interne compreso il *Taijiquan*.

Formatosi alla scuola del Maestro Wan, il Maestro Xu Xin prosegue e trasmette il lavoro prezioso degli antenati che abitavano le montagne nello stile *Quin Shan* (Stile delle montagne).

Laureato in Ingegneria Navale nel 1982 in Cina, ha studiato Filosofia cinese PHD in Cina dal 1994 al 1996.

Ha conseguito un Diploma di Master internazionale di Politica Culturale organizzato dall'UNESCO concluso nel luglio 2002.

Si è laureato in Filosofia nel febbraio 2001 presso la facoltà di Lettere e Filosofia di Padova. In seguito ha conseguito il diploma di Dottorato di ricerca in Filosofia presso la facoltà di Lettere e Filosofia dell'Università di Padova nel 2005.

Ha studiato il Canto Lirico presso il Conservatorio "Cesare Pollini" di Padova. Attualmente risiede e insegna a Padova.

Oltre al *Tai Chi Chuan* il Maestro Xu Xin insegna:

Taijijian (spada)

Tui Shou (applicazione di taiji)

Xin Yi Quan (vari stili)

Ba Gua Zhang (vari stili)

Wu Dang Xiao Yao Zhang (stile di Monte Wudang)

Tai Yi Jing Gang Zhi (stile di Monte Wudang)

Wu Dang Jian (spada di Wudang)

Nan Quan

Nan Gun (bastone)

Qi Gong (vari tipi)

San Da (combattimento libero)

Shuai Jiao (lotta cinese)

Qin Na (leva cinese)

Shu Fa (calligrafia cinese)

Tui Na (massaggio cinese curativo)

Antica Sapienza e filosofia cinese





Ciclicità stagionale e ritmi vitali

Quindi l'interazione delle quattro stagioni e l'interazione di yin e yang [i due principi della natura] sono la base di ogni cosa nella creazione. Perciò i saggi concepirono e svilupparono il loro yang in Primavera ed in Estate, e concepirono e svilupparono il loro yin in Autunno ed in Inverno per seguire così la legge delle leggi; e quindi [i saggi], insieme a qualsiasi altra cosa mantennero se stessi sulla porta della vita e dello sviluppo.

Coloro che si ribellano alle leggi fondamentali dell'universo troncano le loro proprie radici e rovinano la parte intima più vera di se stessi. yin e yang, i due principi della natura, e le quattro stagioni, sono il principio e la fine di ogni cosa ed essi sono anche la causa della vita e della morte.⁶

6. *Testo classico di Medicina interna dell'Imperatore Giallo, Huan Ti Nei Ching Su Wen*, Edizioni Mediterranee, 2006, pp. 128-29; Titolo Originale dell'opera: *Huan Ti Nei Ching Su Wen*, by Ilza Veith, University of California Press, 1966.

Queste indicazioni compaiono nel Grande Trattato sull'Armonia dell'Atmosfera delle Quattro Stagioni con lo Spirito (umano), secondo capitolo II del *Huangdi Neijing Su Wen* (Il Canone di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo).

Huangdi Neijing, trattato fondativo della MTC, è diviso in due tomi, lo *Huangdi Neijing Suwen* (le "Domande semplici"), abbreviato come *Suwen*, e lo *Huangdi Neijing Lingshu* (Il "Perno spirituale") abbreviato come *Lingshu*. Ogni tomo è, a sua volta, diviso in ottantuno capitoli.

L'opera è composta in forma di un dialogo tra il leggendario sovrano Huangdi, vissuto tra il 2697 e il 2567 a. C. (o tra il 2674 e il 2575 a. C.), e sei dei suoi leggendari ministri imperiali. Il testo è databile al II-I secolo a. C. Il *Lingshu* tratta della relazione fondamentale dell'uomo con il Cielo, tramite gli Spiriti, illustra cioè la concezione che le attività terrene sono sempre basate su influssi celesti. Claude Larre e Elisabeth Rochat de la Valle, che hanno commentato l'ottavo capitolo dell'opera, specificamente dedicato alla psiche, che nella visione tradizionale non è mai separata dal "soma", così spiegano il passo del "Saper fare":

L'uomo, microcosmo, deve accettare le regole e condividere le armonie della natura. I 'soffi' e i ritmi delle stagioni devono essere compresi e accettati. Adattarsi ai "respiri della stagione" significa difendersi dalle intemperie, adattare l'intensità dell'attività e del riposo, accogliere profondamente lo *yin* e lo *yang* espressi dalla natura.⁷

Nel *Yi Jing*, il "Libro dei Mutamenti", punto di riferimento fondamentale per i maestri delle discipline che studiano i principi che governano l'universo e la salute del corpo umano, i dodici esagrammi corrispondenti ai mesi dell'anno illustrano la progressiva variazione del qi con il mutare delle stagioni.

7. Berera: "Non si può parlare di salute e di malattia, di prevenzione, senza avere chiare queste nozioni. Infatti l'uomo risponde al Cielo e alla Terra, nel senso che vi sono delle leggi che definiscono le modalità dell'esistenza e di funzionamento dell'universo, che determinano anche la funzionalità dell'organismo, perché l'uomo è parte integrante dell'universo ed è partecipe dei suoi movimenti e dei suoi cambiamenti energetici." Fabrizia Berera, *Ideogrammi della salute*, Red Edizioni, 2007, p. 21.

Yi Jing – I Mesi

Nei dodici esagrammi legati ai mesi dell'anno (*jie gua*), la proporzione e la complementarità tra i due movimenti *yin/yang*, esistente in modo variabile all'interno di ogni figura, è associata al mutamento del rapporto polare tra luce ed ombra, così come cambia nel corso dell'anno.

In questi esagrammi tutte le linee *yin* e tutte le linee *yang*, invece di mescolarsi tra loro, sono sempre contigue in modo da formare due gruppi facilmente identificabili e uniti tra loro dalla progressione montante dello *yang*, che cresce dal basso nella fase primavera-estate, mentre lo *yin*, cresce dal basso nella restante parte dell'anno, autunno-inverno.

Gli esagrammi 51, 30, 58, 29 rappresentano le 4 stagioni:



primavera: 51 L'Eccitante
(Lo Scuotimento, Il Tuono) 震 *Zhen*



estate: 30 L'Aderente
(Il Fuoco) 離 *Li*















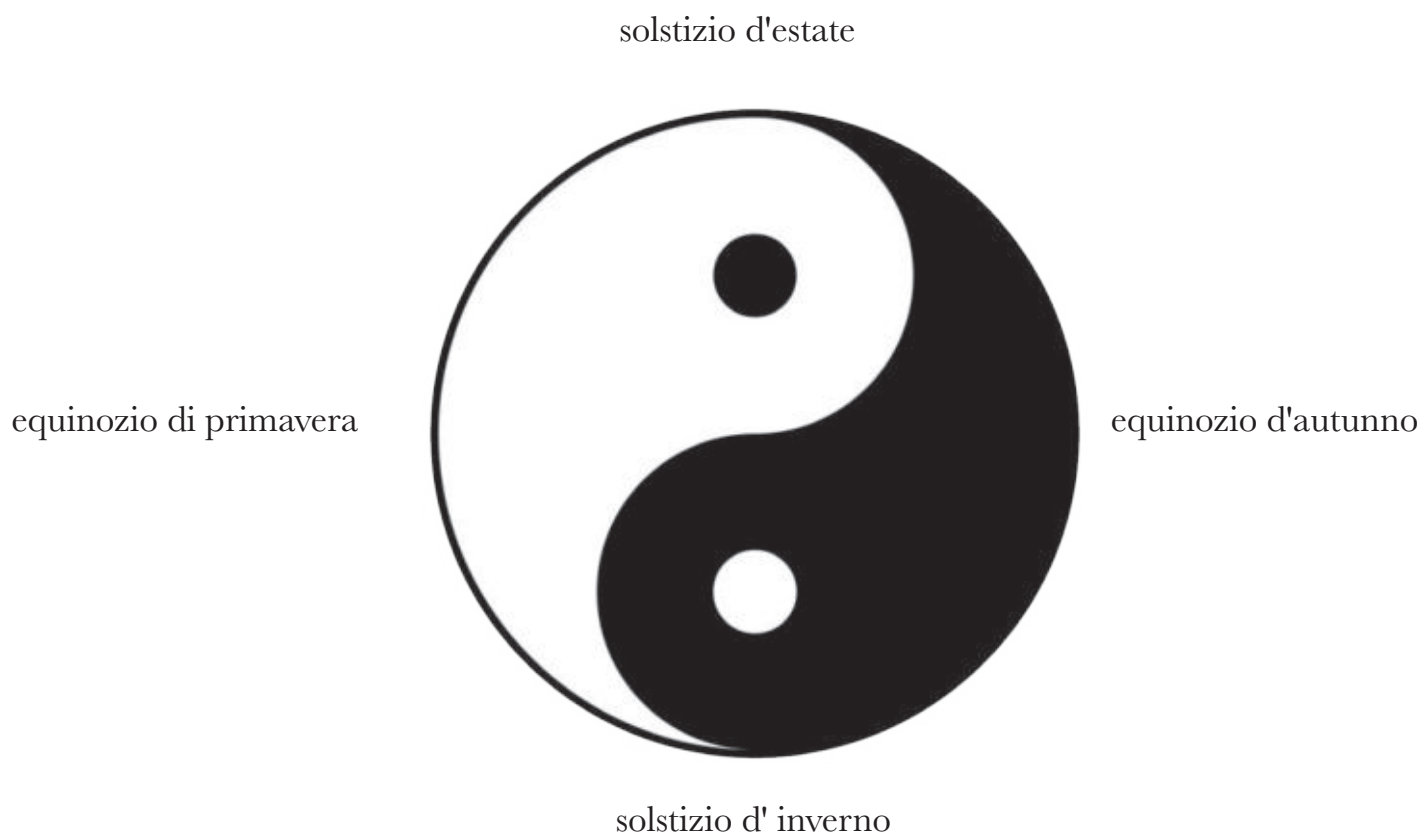
autunno: 58 Il Sereno
(Il Lago) 兌 *Dui*



inverno: 29 L'Abissale
(L'Acqua) 坎 *Kan*

KATSURA - Principi e linee guida

gennaio	24 <i>Fu</i> , Il Ritorno	
febbraio –	19 <i>Lin</i> , L'Avvicinamento	
marzo	11 <i>Tai</i> , La Pace, La Prosperità	
aprile	34 <i>Dà Zhuàng</i> , La Grande Forza	
maggio	43 <i>Guài</i> , La decisione, Mostrarsi risoluti	
giugno	1 <i>Qian</i> , Lo Slancio Creativo	
luglio	44 <i>Gou</i> , Il Farsi Incontro	
agosto	33 <i>Dun</i> , La Ritirata, Il Ritirarsi	
settembre	12 <i>Pi</i> , Il Ristagno	
ottobre	20 <i>Guān</i> , Il Vedere, L'Osservare, La Contemplazione	
novembre –	23 <i>Bō</i> , Lo Sgretolamento, La Frantumazione, Lo Spogliare	
dicembre	2 <i>Kun</i> , Slancio Ricettivo	



Si può leggere bene il ciclo stagionale osservando il “*taijitu*” il simbolo Taoista che raffigura, su due dimensioni, la sfera dinamica in cui si manifesta la polarità di *yin-yang*, i due principi cosmogonici opposti e complementari, rappresentati dal bianco (*yang*, Cielo, luce) e dal nero (*yin*, Terra, oscurità). Bianco e nero non sono separati da una linea diritta che indichi contrapposizione: la linea sinusoide che demarca e unisce i due colori esprime la complementarietà e l’equilibrio armonioso che si realizza in ogni momento della dinamica dei Mutamenti.

Nel massimo dello *yang* un punto nero indica la presenza, almeno virtuale, dello *yin*, e viceversa. Lo svolgimento della “corrente delle forme” può essere visualizzato utilizzando il diagramma per leggere il percorso ciclico: così, nell’arco della giornata, non appena giunge al culmine, a mezzogiorno, il sole comincia a declinare, come si vede nel punto più alto della circonferenza, e, al contrario, quando la notte giunge al suo apice, a mezzanotte, si fa strada lo *yang*. Così per le stagioni: pertanto solstizi ed equinozi non rappresentano, come nel calendario occidentale, l’inizio delle stagioni: sono il punto di passaggio dalla fase ascendente a quella discendente, esattamente come nell’arco della giornata le ore che determinano il quadrante dell’orologio.

Bisogna anche considerare che, secondo il calendario lunisolare cinese, le stagioni sono collocate in modo diverso rispetto alla distribuzione occidentale. Viene preso in considerazione il percorso effettivo della rivoluzione terrestre, in modo che i solstizi e gli equinozi coincidano con il centro della stagione. In questi giorni in cui le posizioni della terra sono più lontane o più vicine al sole, le energie *yin* (freddo, buio, densità) e *yang* (calore, luce, rarefazione) sono al culmine.

Nel calendario tradizionale cinese i mesi iniziano alla mezzanotte di ogni luna nuova. La data di inizio del nuovo anno, coincide con la seconda luna nuova dopo il solstizio d'inverno.

Schematicamente:

Inizio Primavera: primi giorni di febbraio

Inizio Estate: primi giorni di maggio

Inizio Autunno: primi giorni di agosto

Inizio Inverno: primi giorni di novembre

Così, ad esempio, i giorni tra il 20 e il 23 dicembre, coincidenti con il solstizio d'inverno, segnano il massimo dell'energia *yin*. Durante l'equinozio di primavera, tra il 20 e il 23 marzo, abbiamo lo *yang* nello *yin*, con lo *yang* che aumenta gradualmente fino al solstizio d'estate, in cui l'energia è al massimo dello *yang*. Da quel momento lo *yang* diminuisce nuovamente a favore dello *yin*, che durante l'Equinozio, tra il 20 e il 23 settembre, segnerà il centro dell'Autunno.

8. Cfr. Da Liu, *Tai chi chuan e meditazione*, Ubaldini Editore, 1986, Roma.

Affinché il lavoro con il proprio corpo sia veramente efficace è necessario agire in armonia con questa variazione, che si manifesta così chiaramente nelle mutazioni della natura.⁸ Pertanto, per quanto riguarda la formazione:

Primavera

L'energia della primavera è piena di vitalità esplosiva; in primavera l'uomo, in accordo con il rinvigorismento dello *yang*, dovrebbe essere aperto e a suo agio, offrendo se stesso alla rinascita della vita e della natura. Il *Suwen* invita a svegliarsi presto, camminare a grandi passi, i capelli sciolti e il corpo libero.

La Primavera è associata all'elemento **legno**, e al **fegato** come organo *Zang*. Non assecondare la spinta della primavera può danneggiare il Fegato, nonché creare problemi di salute nella stagione successiva.

Estate

In estate, l'uomo, in accordo con il massimo sviluppo dello *yang chi*, dovrebbe essere vitale e pieno di forza; inoltre, dovrebbe sentirsi calmo e non arrabbiarsi o agitarsi, per evitare di aumentare eccessivamente il calore interno e di danneggiare l'equilibrio generale.

Nella MTC, l'estate è associata all'elemento **fuoco** e al **cuore** come Organo *Zang*.

Un'eccitazione eccessiva potrebbe danneggiare questo organo. Sarebbe altrettanto dannoso, però, bloccare il movimento della stagione, per evitare che l'energia si sposti in superficie e all'esterno del corpo a causa del calore (ad esempio con un uso improprio dei condizionatori).

Gli organi zang

Per la MTC (Medicina Tradizionale Cinese) ci sono cinque organi, chiamati *zang*, e sei visceri, chiamati *fu*. *Zang* significa conservare in luogo sicuro e nascosto. Gli organi ricevono infatti i soffi raffinati e più puri e li accumulano. Sono organi pieni: polmone, cuore, milza, fegato, reni. Sono *yin*, perché sono situati più internamente rispetto ai *fu*. L'ideogramma *fu* rappresenta un magazzino di transito di merci preziose. I *fu*, i visceri, sono deputati alla trasformazione e al trasporto dei soffi. Sono organi cavi, dove viene lavorata e raffinata l'energia *jing* derivata dagli alimenti: stomaco, intestino tenue, grosso intestino, vescica, triplice riscaldatore, vescicola biliare. Sono *yang* perché più esterni rispetto agli organi *zang*.

Autunno

In autunno l'uomo, in accordo con il rinvigorimento dello *yin chi*, dovrebbe coltivare la serenità, così da combattere la desolazione e la tristezza tipiche dell'autunno. L'autunno segna l'arresto dell'espansione iniziata con la primavera ed espressa al suo massimo durante l'estate. Con l'autunno, l'energia inizia a scemare. Dallo *yang* dell'estate si passa allo *yin* dell'inverno. Quindi è opportuno: concentrazione, conservazione dell'energia, coltivare la quiete mentale. L'indicazione è “a letto presto; alzarsi presto”.

L'autunno è associato all'elemento **metallo** e ai **polmoni** come organo *Zang*. Per questo in autunno si dovrebbe lavorare particolarmente sui Polmoni, anche con la meditazione, favorendo una corretta respirazione e immagazzinando correttamente i soffi *shen*, provenienti dal cielo.

Inverno

L'inverno rappresenta il massimo dell'energia *yin* e si contrappone, in questo, all'estate, che rappresenta il massimo dell'energia *yang*. L'inverno è chiusura, protezione, profondità.

In inverno, una persona, in accordo con il massimo sviluppo dello *yin*, dovrebbe mantenere le sue emozioni e il suo spirito dentro di sé, mantenendo uno stato d'animo calmo.

L'uomo è invitato a proteggersi dal freddo e a non lasciare che il sudore fuoriesca dal suo corpo. Il suo rilascio non è necessario per regolare la temperatura (come in estate) e lo priverebbe, al contrario, di liquidi essenziali, lasciando aperti i pori come aperture ai patogeni invernali. Scappi dal freddo, cerchi il calore.

L'inverno è un'espressione dell'elemento **acqua**, associato ai **reni** come organo *Zang*. Anche in questo caso, come in altre stagioni, non conformarsi all'energia della stagione significa per l'uomo compromettere l'equilibrio dei Reni.



La quinta stagione

Il *qi* dell'universo si esprime in diverse maniere. L'antica filosofia cinese ha elaborato la teoria dei Cinque Movimenti, convenzionalmente denominati 'elementi' che indicano cinque fasi della trasformazione continua di *yin-yang*, i mutamenti incessanti che si compiono nell'universo.

Essi sono: Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua. L'espressione 'elementi' non è appropriata perché rimanda a un'idea di staticità, mentre si tratta di comprendere il movimento, la 'corrente delle forme' che fluisce senza sosta.

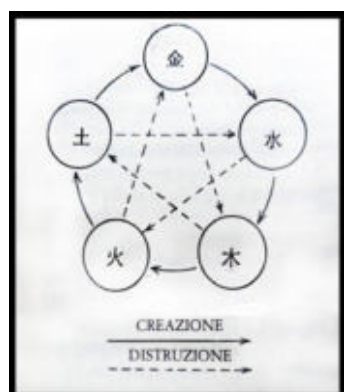
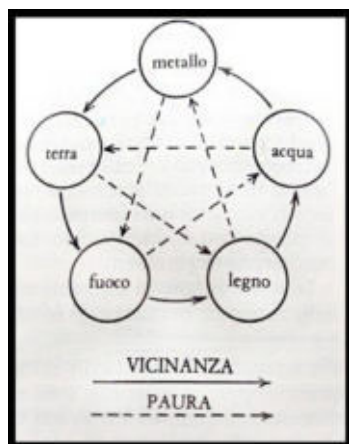
La teoria dei Cinque Movimenti è caratterizzata da puntuali corrispondenze analogiche con tutti gli aspetti della realtà: per questa ragione, oltre alle quattro note stagioni, compare anche la Quinta stagione, collegata all'elemento 'Terra'.

La Terra indica l'equilibrio *yin-yang* nello spazio e nel tempo e pertanto rappresenta il centro. In relazione al tempo corrisponde allora al centro dell'anno, la Quinta Stagione, e al centro della giornata, le 3 del pomeriggio.

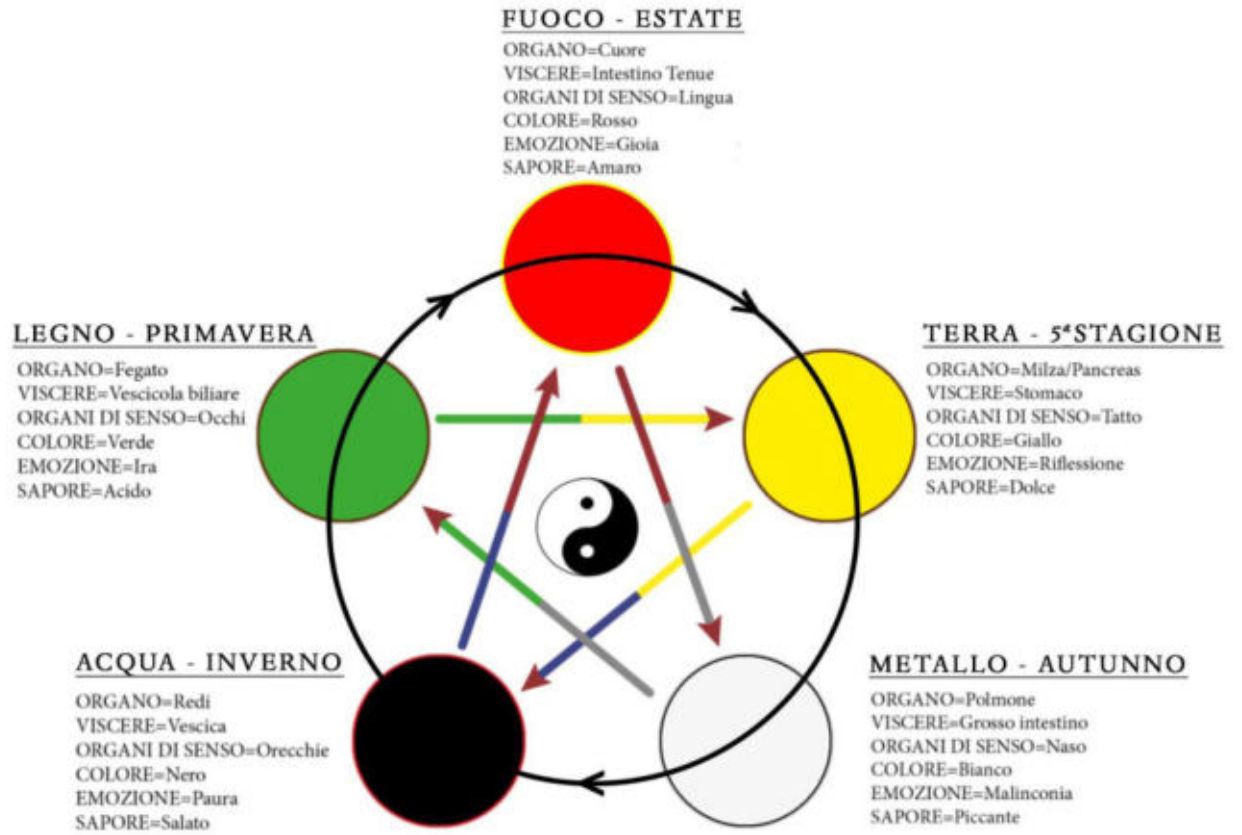
Esistono due teorie sulla Quinta Stagione: la prima individua la Quinta Stagione nel periodo tra la fine di agosto e la fine di settembre, il tempo che intercorre tra la fase *yang* dell'anno (primavera-estate) e fase *yin* (autunno-inverno); la seconda teoria colloca la Quinta Stagione negli ultimi 18 giorni di ogni stagione, nella fase di transizione da una stagione all'altra. Pertanto se consideriamo la prima interpretazione, il diagramma che indica la posizione della Quinta Stagione è quello che illustra la sequenza dei cinque movimenti e i loro rapporti: mutua creazione, reciproca vicinanza, mutua distruzione, reciproca paura. (Fig.1 1B 2)

Se consideriamo la seconda interpretazione, la terra è posta al centro del diagramma ed è quindi in rapporto con tutte le quattro stagioni. (Fig. 2).

Il *Huangdi Neijing* suggerisce la seconda interpretazione. Nel Libro VIII del *Sowen*, al capitolo 29, l'Imperatore chiede a Qi Bo: "Perché la milza non controlla una stagione?" Qi Bo risponde: "La milza corrisponde alla terra, Essa regola il centro, che è costante. Ciò serve ad estendere le quattro stagioni. A ciascuno dei quattro visceri sono affidati diciotto giorni di regolazione, ma essi non controllano da soli le stagioni. Uno dei visceri, la milza, si manifesta costantemente nell'essenza (secrezioni) dello stomaco e del suolo. Ogni cosa, nella creazione, è prodotta dal suolo. E quindi, è governata dal Cielo e dalla Terra. Quindi il sopra e il sotto, la testa e i piedi, non possono essere influenzati direttamente dalla temperatura delle quattro stagioni." (Testo classico di Medicina interna dell'Imperatore Giallo, Huan Ti NeYi Jing Su Wen, cit. p. 266.)



KATSURA - Principi e linee guida



Giornata

Il ciclo indicato dal *taijitu* vale anche, come già accennato, per l'alternanza giorno-notte. Il *Neijin*, nel capitolo intitolato "Trattato sulla comunicazione della Forza vitale con il Cielo", spiega con chiarezza il ritmo che è opportuno seguire:

All'alba il respiro dell'uomo viene alla vita; a mezzogiorno il soffio dello yang è più abbondante; quando il sole si muove verso Ovest, yang declina, la forza di yang diventa inconsistente e allora si chiude la porta del respiro. Per questa ragione (l'atmosfera dello yang) dovrebbe essere protetta contro le influenze nocive; cosicché queste non possano disturbare i muscoli e la carne, e quindi non li si dovrebbe esporre (i muscoli e la carne) all'umidità e alle foschie della sera. Se si agisce in modo contrario a queste tre divisioni del tempo il proprio corpo diventerà esausto ed indebolito.⁹

9. *Testo classico di Medicina interna dell'Imperatore Giallo*, cit., pp. 132-33.

Perciò, indicativamente, gli esercizi di forza o particolarmente energici, andrebbero fatti la mattina e comunque non oltre il mezzogiorno. Nel pomeriggio e la sera sono preferibili pratiche di allungamento (Stretching) e rilassamento.





Yang Chengfu o Yang Ch'eng-fu, (1883–1936) è storicamente il più noto maestro del *taijiquan* di stile *yang*. Nacque nella nota famiglia d'arte Yang, il figlio di Yang Chien-hou e nipote di Yang Luchan (Cina 1799-1872), creò lo stile yang (che porta il suo cognome). Con suo fratello maggiore Yang Shao-hou e i colleghi Wu Jianquan e Sun Lutang, fu tra i primi insegnanti a offrire lezioni al grande pubblico presso l'Istituto di ricerca sulla cultura fisica di Pechino dal 1914 al 1928.

Si trasferì a Shanghai nel 1928.

Chengfu è noto per gli allenamenti vigorosi appresi dalla sua famiglia. La sua forma ampia e dal ritmo uniforme diffuso in tutto il mondo è divenuto lo standard dello stile Yang (e sicuramente nell'immaginario pubblico per il *taijiquan* in generale). Chengfu è l'autore ufficiale di due libri sullo stile, *Application methods of Taijiquan*, pubblicato nel 1931, e *Essence and Applications of Taijiquan*, pu1934. Il suo secondo libro è stato tradotto in inglese nel 2005.

Studenti e discendenti

I suoi diretti discendenti, i numerosi studenti a cui ha insegnato e i loro studenti, hanno diffuso l'arte in tutto il mondo. Tra questi ricordiamo famosi maestri come Tung ying-chieh, Chen Weiming, Fu Zhongwen, Li Yaxuan (1894–1976) e Cheng Man-ch'ing. Ognuno di loro ha insegnato ampiamente, fondando gruppi che insegnano il *taijiquan* fino ad oggi. Cheng Man-ch'ing, forse il più famoso al di fuori della Cina, accorciò e semplificò in modo significativo le forme tradizionali che yang gli insegnò dopo la morte del suo insegnante, secondo quanto riferito per renderle più accessibili a un numero maggiore di studenti. Sebbene le modifiche di Cheng siano considerate controverse dalla maggior parte delle altre scuole e non siano riconosciute dalla famiglia Yang, Cheng Man-ch'ing è noto come uno dei primi ad insegnare *taijiquan* in Occidente.

Chen Wei-Ming (1881–1958) pseudonimo di Chen Zengze

fu uno studioso, insegnante e divulgatore di *taijiquan*.

Chen proveniva da una famiglia istruita con radici a Qishui, Hubei, Cina. Chen iniziò a studiare sotto la guida di Sun Lutang (1859-1933), *xingyi* (hsing-i) e *bagua*. Fu quindi iniziato al *taijiquan* da Yang Chengfu (1883-1936), nipote di Yang Luchan, fondatore del lignaggio della famiglia Yang.

Nel 1925, Chen si trasferì a Shanghai e fondò la Zhi Ruo (Achieving Softness) Taijiquan Association.

Chen registrò gli insegnamenti di *yang* in tre libri a suo nome: *Taijiquan shu* (*The Art of Taijiquan*, 1925), *Taiji jian* (*Taiji Sword*, 1928) e *Taijiquan da wen* (*Domande e risposte sul Taijiquan*, 1929). Questi libri sono importanti non solo per il loro contenuto, ma perché sono stati tra i primi libri di *taijiquan* pubblicati per un pubblico di massa. Chen ha anche scritto diversi libri accademici sotto il nome di Chen Zengze. Ha scritto prefazioni ai libri di *taijiquan* di Sun Lutang e Zheng Manqing.

Sebbene Chen non abbia creato un grande seguito attraverso il suo insegnamento come hanno fatto i suoi compagni Dong yingjie (Tung ying-chieh) e Zheng Manqing (Cheng Man-ch'ing), i suoi libri sono rimasti influenti e sono importanti riferimenti sul *taijiquan* nei primi anni del 1900 .



Taijiquan

I Dieci Principi di Yang Chengfu

I dieci principi fanno parte di insegnamenti trasmessi oralmente da Yang Chengfu e trascritti da Chen Weiming.

Si tratta di indicazioni fondamentali sulla natura del movimento, leggi su come condurre il corpo e la mente al fine di trarre il massimo beneficio dalle potenzialità dell'essere umano. Vengono tramandati da generazioni fornendo le basi su cui fondare la pratica con delle regole che, applicate accuratamente, portano alla meravigliosa espressione di grazia, potenza ed equilibrio presente nel *Taijiquan* tradizionale stile *yang*.

Gli ideogrammi che descrivono i 10 principi hanno per lo più diversi significati, e quindi non possono essere tradotti letteralmente. Le interpretazioni possono quindi di volta in volta avere avuto sfumature leggermente diverse, tuttavia nella maggior parte dei casi concordano sostanzialmente nel significato più profondo di ognuno.

1 - *xū líng dǐng jìn*

Vuoti, pronti, portando l'energia alla cima della testa.

Rimanere vuoti, senza pensieri, ma con la mente pronta. L'idea è di mantenere l'attenzione sulla sommità della testa pensando di guidarla gentilmente a premere verso l'alto ma senza esercitare tensioni sul collo. È importante che la testa e la faccia rimangano dritte.

Condurre l'energia verso l'alto significa anche favorire una condizione di meditazione per riuscire a trasformare lo *Jing*, l'energia più esterna e grezza, in *Shen*, l'energia dello Spirito, secondo i metodi dell'Alchimia interna taoista. Questo principio riguarda quindi tanto il corpo quanto la mente.

2 - *hán xiōng bá bèi*

Incassare il petto ed estendere la schiena.

Questa postura 'ad arco', dove il torace arretra rispetto alla linea delle spalle è molto stabile e forte, perché in questo modo si allungano gli spazi fra una vertebra e l'altra e si facilita la discesa e la concentrazione del *qi* verso il *Dāntián* (in giapponese *tanden*), collocato a circa due dita sotto l'ombelico ed è considerato il baricentro fisico e psichico dell'uomo). Se si rinforza la parte bassa del corpo e si concentra la forza fisica sotto l'ombelico, automaticamente si alleggerirà la tensione sulle spalle e sul collo. Contemporaneamente, facendo aderire il *qi* alla schiena, si riuscirà più facilmente a distenderla e allungarla.

Questo principio riguarda il corpo.

3 – *sōng yāo*

Rilassare (allentare, sciogliere) i fianchi.

La parte centrale del nostro corpo, che noi chiamiamo anche “giro vita” ha un ruolo essenziale. Funziona come un volano per l’energia interna e come centro di controllo di ogni movimento. È quindi necessario mantenere la ‘vita’ sciolta ed elastica per permettere all’energia che possiamo trarre da terra ad ogni passo e per convogliarla a tutte le altre parti del corpo.

Questo principio riguarda il corpo.

4 – *fēn xū shí*

Dividere, distinguere il vuoto dal pieno.

È passando da una polarità all’altra che si genera il movimento. Se si considera che il peso è di per se una forza, allora là dove c’è il peso si ha il pieno, lo *yang*; dove il corpo non appoggia invece si ha il vuoto, lo *yin*. Sapere dov’è il vuoto e dov’è il pieno, accresce la consapevolezza a ogni passo e favorisce la stabilità e la coordinazione. Nel *taijiquan* il “doppio peso” genera confusione, si dovrebbe avere chiarezza su tutto il processo di trasformazione da una fase all’altra affinché il movimento non venga frazionato e non subisca battute d’arresto; ci sono diversi tipi di doppio peso, anche la mente se non è trasparente può avere fasi di stallo, indecisioni impedendole di essere giustamente reattiva.

Questo principio riguarda tanto il corpo quanto l’energia.

5 – *chén jiān zhuì zhǒu*

Abbassare le spalle e lasciar cadere i gomiti.¹⁰ Se si tengono i gomiti sollevati difficilmente si riuscirà a rilassare le spalle; con le spalle sollevate anche il *qi* si solleverà insieme al respiro, togliendo forza al corpo. Soprattutto non ci sarà la libera circolazione del *qi*.

Questo principio riguarda tanto il corpo quanto l’energia.

6 – *yòng yì bù yòng lì*

Usare, utilizzare l’intenzione, non la forza.

Dove si dirige l’occhio arriva la mente, e dove si indirizza il pensiero, l’intenzione, là giunge la vera forza (*nei jin*), che è la forza interna. Dunque il pensiero si deve muovere con cura e concentrazione, indirizzando l’attenzione dove è necessario. A questo scopo si utilizza la visualizzazione del movimento da compiere; una volta chiarite le linee del movimento il corpo dovrà solo seguirle, così come succede quando si ricalca un disegno già tracciato. Per questo motivo normalmente il movimento è anticipato dallo sguardo.

Questo principio riguarda tanto l’energia quanto la mente.

10. Segnaliamo la perfetta corrispondenza con la postura che bisogna assumere per l’esercizio del pendolino di cui abbiamo parlato nel paragrafo della visualizzazione.

7 – *hàng xià xiāng suí*

Coordinare la parte superiore e inferiore del corpo.

La forza ha radici nei piedi, si sviluppa nelle gambe, viene controllata dai fianchi, si manifesta nelle dita. Ma esistono relazioni di collegamento incrociato fra un'estremità e l'altra del corpo: al piede destro corrisponde la mano sinistra e al piede sinistro la mano destra; al ginocchio destro corrisponde il gomito sinistro e al ginocchio sinistro il gomito destro; anche le spalle e le anche sono fra loro collegate in questo modo. Quindi le posizioni che si assumono anche nel movimento risponderanno a questa legge affinché questo non sia mai eccessivo, scoordinato, dannoso. Questo principio riguarda l'energia.

8 – *nèi wài xiāng hé*

Unire interno ed esterno.

Far combaciare, gradualmente e accuratamente l'intenzione all'azione. Se dal punto di vista fisico si tratta di tendere sempre più al movimento perfetto che riusciamo a visualizzare, da un punto di vista più sottile si mette in azione la forza di volontà che fa corrispondere l'azione alla 'corretta intenzione', ovvero sia al giusto ideale di realizzazione. Questo principio riguarda tanto l'energia quanto la mente.

9 – *xiāng lián bù duàn*

Continuità senza interruzione.

Praticare con continuità è un'altra regola fondamentale che può riferirsi alla costanza nell'esercitarsi ma anche al movimento da compiere. Nell'esecuzione delle tecniche non devono esserci battute d'arresto: il flusso d'energia deve dipanarsi dal corpo come il filo di seta si dipana dal bozzolo, in modo che non si verificano battute d'arresto e strappi che interromperebbero il flusso naturale del *qi*. Il passaggio da un movimento all'altro avviene piegando morbidamente la linea da seguire e trasforma in modo armonico lo yin in yang e viceversa. La circolarità di ogni movimento è essenziale. Questo accresce l'energia che si sviluppa nella singola azione come del comportamento in generale ed evita punti di 'apertura', ovvero momenti di potenziale pericolo dall'esterno. Questo principio riguarda l'energia.

10 – *dòng zhōng qiú jìng*

Cercare la quiete nel movimento.

Ogni movimento ha un punto fermo, un centro. Se si è in grado di controllare quel punto si riuscirà a coordinare tutto il resto eccellentemente. Anche il cuore-mente ha un punto fermo, un luogo tranquillo dal quale contemplare il dispiegarsi del divenire senza fissazione o attaccamento.

Così il Capitolo V del *Tao Te Ching* :

L'intervallo Cielo Terra
È come un mantice
Si vuota senza stancarsi
In azione vuole soffiare ancora
Si parla si parla si discute all'infinito
Meglio sarebbe custodire il Centro.¹¹

11. “Se una persona trova il suo Centro, centra il bersaglio della sua vita, perché ha una percezione esatta della realtà; il suo agire diventerà un saper-fare che è saper-essere. L'uomo compie così il suo destino e raggiunge la Lunga Vita garantita solamente a chi, fra tutti i saperi, trattiene quello che, unico, rende il fare espressione e pienezza dell'essere. Ma per trovare il suo Centro l'uomo deve partire dal suo cuore, che pure è un simbolo del Centro. Il cuore dell'uomo è dilaniato da forze opposte; una centripeta, il desiderio di scendere in noi stessi, nel nostro cuore inabitato dall'Altro, qualsiasi sia il suo nome, e di spalancarci al Mistero, e tutte le forze centrifughe, che ci portano all'esterno, nella rincorsa per soddisfare tutti gli altri desideri che sono limitati. Saper trovare il proprio centro e custodirlo è per la filosofia cinese tenere in mano la propria vita e accedere al 'possessione di sé.'” Fabrizia Berera, *cit.*, pp. 61-62.

Questo principio attiene in maniera specifica alla mente. Specificamente rappresenta un ottimo allenamento per raggiungere lo stato di Wuxin (無心), (*mushin* in giapponese).

Il termine è composto da due caratteri: (無), che rappresenta la negazione, e : (心).che significa cuore-mente. In sintesi, mente vuota, mente senza mente, cioè mente priva di attaccamento, non occupata da pensieri o emozioni, libera e tersa come uno specchio che riflette la realtà così come essa è.

I 10 Principi di Yang Chengfu riguardano al tempo stesso Corpo, Energia e Mente. Si tratta della medesima tripartizione che indichiamo nel *Katsura System*. Per ragioni di ordine pratico nel programma del *Katsura* dedichiamo esercizi particolari a ciascuno di questi aspetti. Ma in realtà essi costituiscono un insieme e nella pratica del *taijiquan* agiscono di concerto in ogni momento, senza interruzione. Lo stesso accade nelle tecniche di *Aikido*, in cui mente e corpo sono uniti.

Corpo, Energia e Mente possono essere intesi anche come una delle forme in cui si manifesta, nell'ambito del microcosmo, la Grande Triade alla quale abbiamo accennato nel paragrafo dedicato all'Uomo e l'Universo.

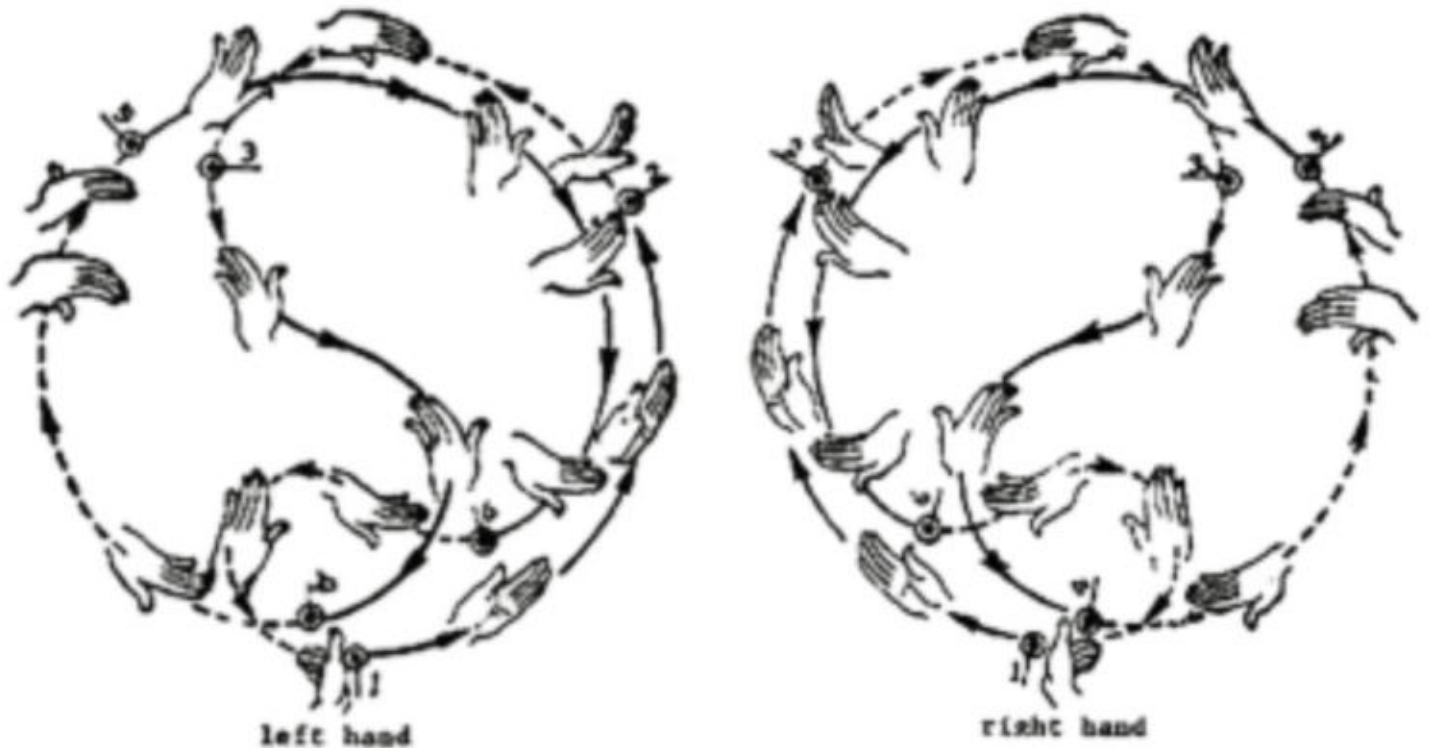
La respirazione del Taijitu - Chan si gong

Chan si gong, letteralmente “Avvolgere il Bozzolo di Seta” sono esercizi che stimolano la circolazione del sangue e le giunture. Consistono in movimenti a spirale che richiamano il movimento del baco da seta che costruisce il suo bozzolo. I movimenti originano dal *Dāntián* e seguono lo schema del simbolo dello *yin-yang*. Praticandoli, si apprendono i movimenti di base del *Taiji* che hanno la caratteristica di originarsi dall'interno del corpo per passare alle estremità e viceversa. Padroneggiare questi esercizi è essenziale per progredire rapidamente nella disciplina.

L'esercizio base si effettua con una serie di otto movimenti in sequenza: prima la parte destra, poi la parte sinistra.

Braccio e mano destra circolano in senso orario, braccio e mano sinistra in senso antiorario.

Infine si effettua la terza sequenza, muovendo contemporaneamente entrambe le braccia. La visualizzazione del *Taijitu* e l'ascolto dell'alternanza yin-yang calmano la mente, rilassano il corpo, e diventano tutt'uno con la libera circolazione del *qi*.



壹



双手托天理三焦

貳



左肝右肺似射雕

叁



调理脾胃须单举

肆



五劳七伤往后瞧

伍



摇头摆尾去心火

陆



两手攀足固肾腰

柒



攒拳怒目增力气

捌



背后七颠百病消

Pa tuan chin – Otto pezzi di stoffa preziosa

Il *pa tuan chin*, o *baduanjin*, che si può tradurre “otto pezzi di broccato”, è una serie di otto esercizi che uniscono insieme allenamento muscolare, respirazione e massaggio degli organi interni. L’abbinamento di queste tre pratiche salutari facilita lo scorrimento dell’energia vitale nei canali chiamati *jing luo*, (convenzionalmente denominati “Meridiani”. Questi esercizi lavorano principalmente sugli otto “meridiani straordinari”, oltre che sui dodici “meridiani principali” e i tre “riscaldatori”. Queste otto tecniche rendono inoltre flessibili le articolazioni, allungano e distendono tendini e muscoli, eliminando in tal modo le tensioni accumulate durante un’intera giornata. Sono praticati solitamente all’inizio di ogni sessione di allenamento, onde evitare stiramenti o altri incidenti dovuti alla mancanza di riscaldamento.

Normalmente si effettuano 8 ripetizioni per un totale di 64 movimenti, lo stesso numero degli esagrammi de *Yi Jing, Il Libro dei Mutamenti*. Sono così rappresentate simbolicamente tutte le possibilità delle trasformazioni.

Il *pa tuan chin* fa parte delle pratiche del *qi gong* ma, a differenza di altri esercizi più complessi che richiedono particolari precauzioni, può essere appreso ed eseguito con relativa facilità, e non presenta inconvenienti. Naturalmente è opportuno che sia insegnato da un istruttore esperto.

Il termine *qi gong* si riferisce a una serie di pratiche e di esercizi collegati alla MTC e in parte alle arti marziali che prevedono la meditazione, il controllo della respirazione unita a particolari movimenti.

L’ideogramma di *qi gong* è 氣功 letteralmente significa “lavoro con l’energia”.

Gong 功 è il lavoro, che ha la caratteristica della destrezza e della potenza. Il carattere di sinistra, infatti, è una squadra da carpentiere, mentre quello di destra è il simbolo di un aratro. Per essere efficaci con l’aratro è importante la potenza esterna (quella del bue) e l’abilità interna. Chi ha manovrato questo strumento sa, in effetto, che non occorre molta forza per direzionarlo ma è necessaria la perizia, il ‘saper fare’, e sapere seguire le linee della Terra.

Qi 氣 l’energia, è formato da un elemento in basso (il riso) e uno in alto (il vapore). L’analisi del carattere *qi*, però, è molto più complessa. Ci limitiamo qui a una semplice indicazione semantica.

**La sequenza del *pa tuan chin*,
secondo gli insegnamenti del maestro Xu Xin**

1) *Liang shen qin tian li san jiao*

(Con due mani sostengo il cielo per riequilibrare il triplice riscaldatore)



Si deve sentire stirare tutto il corpo.

Rimuove la stanchezza e aumenta la capacità respiratoria; rilassa la muscolatura e allunga braccia, gambe e tronco e corregge la postura raddrizzando schiena e spalle, prepara il corpo e gli organi interni agli esercizi successivi.

2) *Zuo you wan gong si she diao*

(Tirare l'arco a sinistra e a destra per colpire gli uccelli)



Serve ad allungare la parte superiore del corpo, linea del petto.

Favorisce una buona circolazione sanguigna e stimola polmone e cuore, interessa in primo luogo la zona toracica e secondariamente spalle e braccia; la posizione delle gambe è forte e immobile come la montagna migliorando la circolazione sanguigna e correggendo la postura.

3) *Tiao li pi wei bi dan jü*

(Con una mano spingo in su per riequilibrare stomaco e milza)



Esercizio benefico per l'apparato digerente, stimola fegato, cistifellea, milza e stomaco; incrementa la peristalsi intestinale e favorisce la digestione.

4) *Wu liao qi shang xiang hou qiao*

(Guardare indietro per curare 5 e 7 problemi)



- i 5 problemi riguardano muscoli, tendini, *qi*, ossa e sangue; ma anche i 5 organi interni

- I 7 problemi riguardano le 7 emozioni

Rin vigorisce i muscoli del collo e stimola beneficamente il sistema nervoso, inoltre previene e cura le cinque fatiche (interruzioni di energia al cuore, fegato, milza, reni e polmoni) e le affezioni del sistema respiratorio.

5) *Yao tou bai tuen qü xin hou*

(Girare la testa e il bacino per togliere troppo fuoco dal cuore)



Facilita il rilassamento corporeo e il recupero delle energie, aiutando ad eliminare i fattori di stress, inoltre stimola il sistema linfatico, la digestione e la circolazione del sangue e rimuove le tensioni nervose.

6) *Shaun shen pan zu gu shen yao*

(Con due mani prendo i piedi per rinforzare reni e lombari)

Aumenta l'elasticità del corpo, allunga e rinvigorisce dorso e fianchi ed è indicato per la salute dei reni e del bacino.



7) *Zuan quan nu mu zen qi li*

(Stringere i pugni tenendo gli occhi cattivi per rinforzare il qi)

Favorisce la concentrazione, sviluppa la forza e l'energia vitale, stimola il sistema fegato, tonifica tutta la muscolatura e normalizza il metabolismo.



8) *Bei huo qi dian bai bin xiao*

(Vibrazioni del corpo per curare tante malattie)

Stimola il sistema reni e vescica stirando la schiena e la parte posteriore delle gambe, mantiene tutti gli organi in buona salute grazie alla leggera vibrazione quando si appoggiano i piedi a terra, massaggia tutti gli organi interni, rende le vene e le arterie elastiche e migliora la circolazione.



Saper Fare

12. “*Huangdi Neijing Lingshu*” *La psiche nella tradizione cinese*, a cura di Claude Larre e Elisabeth Rochat de la Vallé, Jaca Book 1994, p. 91.

13. Notiamo qui la concordanza con quanto indicato dal Maestro Tohei riguardo a “Mantenere il peso sotto”,

Così dunque il saper fare è il mantenimento della vita.

Non dimenticare di osservare le quattro stagioni

E di adattarsi al freddo e al caldo,

di armonizzare allegria e collera

e di essere tranquilli nel riposo come nell’azione,

di regolare lo yin/yang

e di equilibrare il duro e il molle.

In questo modo, avendo tenuto lontano la venuta dei [soffi] perversi, vi sarà la Lunga Vita e la Durevole visione.¹²

Questi versi illustrano le “Prescrizioni per il mantenimento della vita” nel Paragrafo 3 del Capitolo 8 del *Lingshu* (靈樞.), il secondo tomo del *Huangdi Neijing*, il Canone di Medicina Interna dell’Imperatore Giallo. Il *Lingshu* tratta della relazione fondamentale dell’uomo con il Cielo, tramite gli Spiriti, illustra cioè la concezione che le attività terrene sono sempre basate su influssi celesti. Claude Larre e Elisabeth Rochat de la Valle, che hanno commentato l’ottavo capitolo dell’opera, specificamente dedicato alla psiche, che nella visione tradizionale non è mai separata dal “soma”, così spiegano il passo del “Saper fare”:

Tre doppie proposizioni presentano il concatenamento significativo, detto delle Tre potenze, Cielo, Terra, Uomo mediano.

La prima proposizione presenta, prima di tutto, una situazione di origine celeste: sono le Quattro stagioni. L’uomo non ha altra scelta che conformarsi all’Ordine che esse rappresentano. Le stagioni sono percepite tramite le variazioni dei soffi del Cielo che gli uomini e tutti gli esseri riconoscono. Esse si proiettano in caldo e in freddo. È nostro compito adattarci e adattare in noi il caldo e il freddo.

La seconda proposizione evoca una situazione di origine terrestre. Quando la Grande zolla di argilla o ciascuna delle masse particolari, che sono i viventi, sono turbate da una corrente che passa, vengono scatenati in essi sentimenti di eccitazione: se rilasciano e fanno discendere i soffi si tratta della gioia viva, se fanno salire i soffi, talvolta con bruschi controcorrente, si tratta della collera.¹³ Negli alberi è il fremito del vento di primavera o la violenza della tempesta che torce i rami e le foglie.

L’essere umano è il solo a provare sentimenti e il solo costretto a reagire coscientemente. Trasforma i dati meteorologici interni in soffi armonizzati, condizione assoluta per la sua tranquillità che si manifesta sia in stato di riposo, quando l’uomo è in piedi, sdraiato, seduto, sia quando è ritto per camminare, pronto per agire.

La terza proposizione è una situazione di vita, espressa dallo yin/yang. Un vivente mantiene la sua vita grazie agli scambi; la prolunga o la dona sempre grazie a degli scambi yin/yang. Un uomo si occupa della sua vitalità o di quella di un paziente. Si valuta l’articolarsi e il bilanciarsi dello yin/yang. Si esplorano tutti i livelli in cui la coscienza personale come la tecnica diagnosti-

ca può coglierli. L'equilibrio si ottiene con la meditazione, con comportamenti di vita - dietetica, ginnastica, regole di vita - con l'intervento di un agopuntore che «riequilibra».¹⁴

14. *Huangdi Neijing Lingshu* "La psiche nella tradizione cinese", cit., pp. 98-99.

Queste prescrizioni sono vivamente raccomandate anche nel *Huangdi Neijing Su Wen*:

Se i venti penetrano nel corpo ed esauriscono il respiro dell'uomo, allora la sua essenza si perderà e le influenze maligne danneggeranno il suo fegato. Se una persona mangia troppo, i suoi muscoli ed i polsi hanno un collasso e i suoi intestini saranno danneggiati, con il risultato di emorroidi sanguinanti. Se una persona beve troppo la sua forza vitale diventa rumorosa. Coloro che indulgono in eccessivi rapporti sessuali ingiuriano i loro reni e danneggiano i loro lombi. Il principio essenziale di *yin* e *yang* è di preservare l'elemento *yang* e rafforzarlo. Se gli elementi non si armonizzano e non si uniscono, allora è come se la primavera fosse senza autunno e come se l'inverno fosse senza estate. Ma se si armonizzano e si uniscono allora questa armonia è detta «metodo dei saggi».¹⁵

15. *Testo classico di Medicina interna dell'Imperatore Giallo*, Huan Ti NeYi Jing Su Wen, cit., p. 133.

In definitiva la cura del corpo viaggia insieme con la cura della mente. Il "giusto mezzo", di ispirazione Taoista, vale anche, e soprattutto, per la postura del corpo, l'alimentazione, le emozioni, i sentimenti e in generale per l'intera attività mentale.

È singolare notare come, in un contesto completamente diverso, con storia, eredità culturale e riferimenti epistemologici del tutto differenti, la medesima attenzione a questi temi si riscontri nella celebre "Schola Medica Salernitana".

La Scuola Medica di Salerno

“Se ti mancano i medici, ti siano medici questi tre principi: mente lieta, quiete, dieta moderata”.

*Si tibi deficiant medici, medici tibi fiant
Haec tria: mens laeta, requies, moderata diaeta*

15. Amber Stelmashuk, *The School at Salerno: Origin of the European Medical University*;

The Proceedings of the 10th Annual History of Medicine Days, edited by W. A. Whitelaw (Calgary, 2001)

Enrico, Paolo Cappabianca, Oreste De Divitiis. *De Divitiis, The “schola medica salernitana”: the forerunner of the modern university medical schools* *Neurosurgery* 55.4 (2004): 722-745.

Manolova, Violeta. “The Schola Medica Salernitana between byzantine and arab-islamic tradition in the kingdom of sicily” (11th–13th centuries); *Études balkaniques* 1 (2023): 7-24.

16. Michael McVaugh, *Arnald of Villanova (Pseudo)*; in *Complete Dictionary of Scientific Biography. Encyclopedia.com*. 25 May. 2023 <<https://www.encyclopedia.com>>.

17. GD, LU. “China and the origin of examinations in medicine.”; *Proceedings of the Royal Society of Medicine* 56 (1963): 63-70. Ha S. A review on medicine in medieval times and the multicultural origin and development of the Salerno Medical School. *Med Histor [Internet]*. 2022 Aug. 26 [cited 2023 Jun.]

La Scuola di Salerno è stata la prima scuola medica in Europa. Ha avuto un grande contributo da scrittori arabi, l'influenza dei suoi insegnamenti e scritti ha avuto un impatto determinante sulla medicina europea.¹⁵

Intorno al XII secolo fu composto il *Regimen Sanitatis* (Regime di Salute), scritto in versi, come guida per il mantenimento della salute per la gente comune. Il *Regimen Sanitatis Salernitanum*, noto anche col titolo *De conservanda bona valetudine* o *Flos medicine* è un'opera collettiva, anonima, risultato della consuetudine popolare. Un celebre commento del *Regimen Sanitatis*, compilato nel XII secolo, che ebbe notevole fortuna, fu attribuito al medico e alchimista catalano Arnaldo da Villanova.¹⁶

L'opera compendia i precetti igienici dettati dalla Scuola Medica Salernitana e offre i rimedi giusti per ogni sofferenza, dettando le buone norme per vivere sani, demolendo il fanatico misticismo medievale e insegnando a servirsi di tutti i beni terreni che la natura ha elargito.

Alla base del Regime c'è tutta la tradizione greca e araba e ciascun aforisma ribadisce la tensione verso un equilibrio fisico e mentale, perché l'uomo non è che un microcosmo nel cosmo, in cui tutte le parti sono connesse tra loro.

La cura del corpo va insieme alla cura dell'anima e quindi l'armonia e l'equilibrio sono la fonte della salute. Armonia tra i quattro elementi che compongono il Creato, e cioè aria, acqua, terra e fuoco, che sono gli stessi elementi alla base del nostro corpo umano, e i cui squilibri generano le malattie.

Equilibrio tra mente e cibo, per trovare nella letizia e nella dieta le migliori cure. Equilibrio tra malattia e sua cura, dovuta specialmente alle erbe “officinali” che, coltivate nei giardini dei conventi, curano ogni cosa.

Notiamo che molti consigli e prescrizioni della Scuola Salernitana concordano con la teoria ayurvedica e con la concezione della MTC sul mantenimento della salute.¹⁷

Il *Regimen Sanitatis*, dedicato al Re Riccardo d'Inghilterra, che a Salerno fu guarito, si apre con gli esametri in cui sono sinteticamente esposti i precetti della Scuola. Questi versi erano mandati a memoria da ogni medico:

*Anglorum Regi scribit tota Schola Salerni:
Si vis incolumem, si vis te reddere sanum,
Curas tolle graves: irasci crede profanum:
Parce mero, coenato parum: non sit tibi vanum
Surgere post epulas: somnum fuge meridianum:
Non mictum retine, nec comprime fortiter anum.
Haec bene si serves, tu longo tempore vives.
Si tibi deficient Medici, medici tibi fiant
Haec tria: mens laeta, requies, moderata diaeta.*

Al Re degli Inglesi la Scuola di Salerno unanime scrive: Se vuoi guardarti dai mali, se vuoi stare sano, Scaccia le gravi preoccupazioni, non abbandonarti all'ira. Sii sobrio nel bere, moderato nel mangiare, non ti sia gravoso Passeggiare dopo pranzo, evita il sonno pomeridiano, Non trattenere l'orina, non comprimere l'ano con sforzo. Se tu osservi queste regole con cura, vivrai sano molto a lungo. Se ti mancano i Medici, ti siano medici Questi tre principi: mente lieta, quiete, dieta moderata.



La Scuola Medica Salernitana in una miniatura del Canone di Avicenna

Frustare le ultime pecore del gregge

Così rispose Zuangzi¹⁸ al duca Wei dei Zhou che gli chiese cosa avesse appreso dal suo maestro riguardo al problema della conservazione della vita:

18. Zhuangzi, uno dei tre 'Padri' del Taoismo, insieme con Laozi e Liezi, è figura cardine del taoismo filosofico classico. Dell'autore che diede il suo nome al Zhuang-zi sappiamo solo che visse nel Nord della Cina: Granet scrive che *«fu un perfetto taoista, se non altro perché unica traccia della sua vita è un libro scintillante di genio e di fantasia»*.

L'opera che gli viene attribuita e che porta il suo nome è una raccolta di storie simboliche, apologetiche, discussioni, aforismi, che mirano a mettere in discussione le verità considerate inconfutabili, a capovolgere i luoghi comuni, a mettere in crisi le certezze. Il saggio agisce conformemente al fluire delle cose, senza mai ostacolarle con la propria volontà: in tal senso, è il Tao medesimo, giacché affrancatosi da ogni distinzione, segue la spontaneità della propria natura. Il cuore del saggio riflette le cose come realmente sono; il saggio usa il suo cuore proprio come uno specchio terso che riflette fedelmente l'immagine di ciò che è, di ciò che si manifesta, al di là del pensiero discriminante, dell'apparente stabilità della ragione, superando le distinzioni. Vive costantemente nello stato di Wuxin.

19. *Zhuang-zi* [Chuang-tzu], A cura di Liou Kia-hway, Adelphi, Edizioni 1982, XIX, pp. 167-168. Il passo sulla moderazione può essere tradotto anche diversamente: *“Vivere ritirati senza esagerare con l'interiorità, vivere nel mondo senza esagerare con l'esteriorità, tenersi nel giusto mezzo: ecco il Tao dell'uomo. Quando, su mille viaggiatori, uno viene ucciso durante un viaggio, tutti si mettono in guardia l'un l'altro e si muovono solo con forte scorta. Questo dimostra la prudenza dell'uomo. Ma su come mangiare e bere e sull'irresponsabile dispersione dello sperma nessuno pensa a stare in guardia. Ed è lì che la morte opera la sua decimazione.”*

«Ecco quello che ho appreso dal maestro» disse Kai-zhi. «Colui che sa aver cura della propria vita imita il pastore che frusta le ultime pecore del gregge.»

«Che cosa volete dire?» disse il duca.

«Ecco i miei esempi» disse Kai-zhi. «Nel paese di Lu un certo Shan Bao viveva in mezzo alle rocce e non beveva che acqua, non aveva alcun rapporto con gli uomini. Giunto all'età di settant'anni aveva ancora la carnagione di un bambino. Sfortunatamente incontrò una tigre affamata che lo uccise e lo mangiò. Un certo Zhang Yi si dava continuamente da fare nelle anticamere e nelle sale dei grandi. All'età di quarant'anni fu preso da una febbre intestinale e morì. Shan Bao si preoccupava dell'interiorità, ma la tigre lo divorò dall'esterno. Zhang Yi si preoccupava dei bisogni esteriori, ma la malattia attaccò la sua costituzione interna. Tutti e due ebbero il torto di non frustare le loro ultime pecore.

«Zhong-ni ha detto: “Vivere ritirati senza esagerare con l'interiorità, vivere nel mondo senza esagerare con l'esteriorità, tenersi nel giusto mezzo, ecco le tre cose che permettono di arrivare al culmine della reputazione”.

«Troppe spesso la gente teme le disavventure dei viaggi. Quando su dieci viaggiatori uno viene ucciso sulla strada maestra, il padre e il figlio, il fratello maggiore e il fratello minore si mettono in guardia l'un l'altro, e non osano uscire se non con un seguito numeroso. Questo non dimostra la loro prudenza? Ma su ciò che la gente deve temere di più, vale a dire il letto, il mangiare e il bere, su questo nessuno pensa a stare in guardia. Lì è l'errore».¹⁹

Alcune avvertenze

Prima di approcciarsi agli esercizi pratici è opportuno seguire alcune indicazioni preliminari. Ad esempio nello *yoga* vengono insegnate le cose da evitare, le cattive abitudini di cui spogliarsi (*yama* in giapponese *kin kai*).

I precetti delle discipline tradizionali debbono essere adattate alle differenti condizioni di tempo e spazio, a seconda dei diversi contesti culturali. Il *Katsura system* ovviamente non ha alcun carattere normativo, ognuno è padrone della propria vita! Tuttavia sarebbe utile seguire alcune indicazioni di base, ad esempio non praticare in stato di ebbrezza; non fumare almeno nei venti minuti prima e nei venti minuti dopo la pratica; per alcuni esercizi non avere lo stomaco troppo pieno.

Per quanto concerne la dieta esistono molteplici possibilità per trovare quella più adatta a sé. In appendice un esempio è offerto dalle indicazioni della dott.ssa Jessica Inserra, biologa nutrizionista.