

IL SENSO DELLA RETTITUDINE - ZHENG

(a cura di Marco Mazzarri)

*"Zheng indica la conformità alle norme che esprimono la natura propria e servono alla sua salvaguardia, **indica l'esattezza, la rettitudine**". (C. Larre e E. Rochat de la Vallée, Su Wen p. 401)*

Nel Dao Yin Qi Gong come nelle altre arti classiche taoiste, è fondamentale sintonizzarsi con **l'energia corretta** che affonda le sue origini nell'energia autentica; per fare ciò è opportuno prendere coscienza a mano a mano di ciò che impedisce un regolare flusso e che facilita l'instaurarsi delle cosiddette **energie perverse** (xie qi).



Quindi assume fondamentale importanza il lavoro sull'auto-percezione e lo scioglimento delle tensioni muscolari, in quanto il complesso muscolo-tendine-osso è la base fisica di questo meccanismo.

Il muscolo tramite il tendine esercita una leva sull'osso, imprimendo su questo delle trazioni secondo determinate linee di forza che daranno la forma all'osso stesso. Possiamo affermare che in tutti i meccanismi di deviazione dell'asse del corpo abbiamo delle forze di trazioni non regolari come direzione o come quantità.

Questo fermo restando che la postura è continuamente adattata agli stimoli ambientali: siamo quindi costantemente portati a produrre dei movimenti e ad assumere delle posture ed atteggiamenti che sono necessari all'adattamento alla vita quotidiana, ma che possono instaurarsi sotto forma di tensione permanente, quando una volta esaurito lo stimolo reattivo continuiamo a mantenere un'attitudine corporea come se ancora questi esistesse.

In questi casi l'adattamento agli stimoli ambientali non è più morbido, fluido, ma rigido, permanente.

Come possiamo ben intuire, il nostro organismo è stracolmo di queste attitudini che hanno strutturato la nostra crescita e continuano ad influenzare la nostra permanenza; è impensabile quindi tentare di sbarazzarsi di queste tensioni dall'oggi al domani, ma è forse più interessante conoscere come si organizzano e si mantengono, e "come" rispondono a "cosa", per ricercare livelli sempre più soddisfacenti d'adattamento.

Potremmo perciò sintonizzarci con la "**rettitudine naturale**", attivando la capacità di adattarsi in maniera fluida alle sollecitazioni ambientali, e anche la capacità di sostenere quelle parti di noi che non ne sono capaci, andando a ricercare le motivazioni che hanno intrappolato la nostra reazione sana: in un secondo momento potremo poi permetterci di osare nuove opportunità e di instaurare così un processo di trasformazione.

Nella pratica del Qi Gong, la ricerca della "rettitudine naturale" è la capacità di entrare nei nostri schemi corporei con costanza, con pazienza e di proporre sempre più collegamenti, sempre maggiori relazioni, man mano più sofisticate fra le varie parti del corpo, per dare ai soffi corretti maggiori opportunità di farsi strada, di crescere anche nella loro iniziale insicurezza.

Questi faranno sì che i soffi perversi instauratisi in zone di tensione, in circoli viziosi, in parti isolate ed abbandonate del nostro essere abbiano sempre meno ospitalità e sempre meno ragione di essere.

I movimenti scelti riprendono ed amplificano pulsioni istintive, ancestrali e archetipiche dando quindi sempre maggior spazio alle componenti sottocorticali del movimento, per integrarle progressivamente a quelle più corticali; ed è per questo che gli esercizi proposti sono semplici nella loro esecuzione, ma con livelli di comprensione sempre più evoluti.

Esistono chiaramente anche tecniche per eliminare le energie stagnanti e perverse e sono legate ai cicli ed ai riti di purificazione: una volta appresi i fondamenti, il praticante potrà scegliere di volta in volta quanto lavorare su queste e quanto sulle tecniche di tonificazione, di consolidamento, di rettificazione.

Esiste poi una tecnica più specifica di mobilizzazione, accoglienza, conduzione, controllo e utilizzazione dell'energia che mette in pratica la capacità di adattarsi alle circostanze senza perdere la propria coerenza. Questa riprende un detto confuciano per il quale "solo l'uomo realizzato sa avanzare ed indietreggiare, ricevere e donare, conservare ed abbandonare, senza mai perdere la propria rettitudine".

*"Zheng indica la conformità alle norme che esprimono la natura propria e servono alla sua salvaguardia, **indica l'esattezza, la rettitudine**". (C. Larre e E. Rochat de la Vallée, Su Wen p. 401) "Il Cielo copre e la Terra porta, Diecimila esseri ne derivano. Essi, quando non sono ancora usciti dalla Terra hanno per nome 'residenti nello yin' e sono detti 'yin in seno allo yin'. Una volta usciti hanno per nome 'yang in seno allo yin'". Su Wen cap.6*

Commento pag. 211: "Cielo e Terra incrociano i loro influssi per far sorgere i Diecimila esseri viventi. Lo yin, per quanto riguarda la comparsa della forma è il primo. Ancor prima che qualcosa appaia alla luce, la vita è all'opera nell'oscuro e umido, in seno alla Terra o alla madre, nella matrice chiusa e nutritizia. Vi si forma il giovane germoglio, invisibile, forma yin che si sviluppa in un ambiente yin: 'yin in seno allo yin'. Ma c'è già una spinta di questo germoglio che lo spinge verso l'alto, come c'è un richiamo del Cielo che estrae dalla Terra verso il giorno e la luce ciò che si forma nel suo grembo. La giovane pianta mantiene la sua forma, conserva le sue radici, yin, ma si slancia nella luce e nel calore del sole, yang: 'yang in seno allo yin'.

Si noterà che il Cielo, dall'alto chiama ad uscire dalla Terra, ma anche, dato che copre e cova, esso permette ai soffi di restare in Terra e di condensarsi. La Terra, che attira il Cielo verso di sé è anche quella che porta e sostiene, permettendo che si compia lo slancio e l'elevazione verso il Cielo".

"Lo yang conferisce a loro la rettitudine e lo yin li riceve come maestri". SW cap.6

Commento pag 213: "Ciò che è yang, celeste, luminoso, chiaro, fluido, leggero e onnipenetrante, s'inserisce negli esseri per comunicare loro la virtù del Cielo, che è la **rettitudine interna**, la loro norma di vita, la loro dirittura, a tutti i livelli.

Ciò che è yin, terrestre, sostanzioso, torbido, denso e massiccio, è per gli esseri, l'elemento che in essi si organizza per sostenere la vita; lo yin è nutrimento, ricostituzione. Ma il sostentamento vitale si trova sempre nel congiungersi dell'apporto sostanziale ed essenziale con l'orientamento corretto di una pulsione e di un dinamismo che orientano la vita verso la sua realizzazione più pura e chiara." Suwen cap. 6° pagg. 211-213