

Longevità - L'Uomo tra Cielo e Terra

(di Paolo Raccagni)

Nella cultura tradizionale cinese, in particolare quella medica, non si fa distinzione, tra il corpo di un individuo e il suo spirito. Così, il vivere a lungo e in pieno possesso delle proprie facoltà fisiche e mentali, è lo scopo dell'Arte di Lunga Vita... in altre parole dell'arte di vivere tra Cielo e Terra, in accordo sia con l'uno sia con l'altro.

La "Lunga Vita" non ha nulla in comune con la speranza di vita o l'età biologica del pensiero medico occidentale. La "Lunga Vita" è un'immagine del Cielo e della Terra, così come appaiono in un mondo senza tempo che fa parte nel "noumenico", ove si esprime solo la "natura originale". Un mondo in cui i fenomeni sono soggetti alla parzialità e al cambiamento; un universo di permanenza, infinito che si ottiene istante per istante, ponendosi nel giusto spazio tra Cielo e Terra. Un uomo o una donna, con i piedi ben piantati a Terra e la testa sospesa al Cielo è l'immagine di un individuo che ha raggiunto la "Lunga Vita".



Questa immagine, attribuita a Mencio (MENGZI, IV secolo a.c.), illustra il concetto di Lunga Vita: un Uomo posto verticalmente, in piedi, con le membra superiori arrotondate e rivolte verso l'alto (il Cielo), le membra inferiori, più squadrate, rivolte verso il basso (la Terra). Idealmente orientato nello spazio, le braccia e le gambe sono in armonia in rapporto all'asse centrale del corpo, il piano superiore si apre verso l'alto (Cielo), il piano inferiore verso il basso (Terra). Sul piano mediano, rappresentato da un tratto orizzontale che interseca la linea dell'asse verticale, l'Uomo, l'elemento intermedio, è in relazione con il Cielo e Terra. Questi due tratti, orizzontale e verticale, presi nel loro assieme, formano la **croce**, simbolo di mutamento, di transizione di stato, di essenza.

Il simbolo grafico, figura (2) rappresenta l'immagine "dell'Uomo nello Spazio", "l'Uomo Strutturato" o "l'Uomo Orientato". Restituendo l'idea di stabilità, di rettitudine, questo simbolo descrive la ricerca di un equilibrio ottimale tra il tempo (il cerchio, la ciclicità) e lo spazio (il quadrato, il delimitato), in relazione alla situazione (qui ed ora). In altre parole un essere vivente che condivide con il

Cielo la creatività, attraverso la percezione delle idee quindi il pensiero, e con la Terra, la stabilità, la possibilità di occupare diverse posizioni nello spazio ove egli agisce, dunque un "Uomo tra Cielo e Terra".



Figura 2



Figura 3



Figura 4

La figura (3) sovrappone al simbolo dell'Uomo Strutturato un Cerchio, un Triangolo e un Quadrato rendendo ancora più intuitiva le relazioni: Cielo – Cerchio – Intelletto; Uomo – Triangolo – Emozioni; Terra – Quadrato - Struttura.

La figura (4), più dettagliata delle precedenti, simboleggia la "Longevità" (SHOU) ed identifica la pratica di "Lunga Vita". Alla figura di Mencio si aggiungono alcune precisazioni grafiche. Nel

piano superiore, la testa o "Palazzo Della Luce" (MING GONG), si associa alle braccia che si aprono verso il Cielo (TIAN) accogliendo i Soffi Sottili o Soffi Spirituali (SHEN QI). Nel piano mediano, il Centro (ZHONG), sempre su un asse orizzontale, troviamo uno spazio confinato, il MING TANG, o "Padiglione Della Limpidezza". Un luogo intermedio, al centro del torace, punto di raccolta e di scambio tra Cielo e Terra. Nel piano inferiore, le gambe poste nel centro pelvico o "Palazzo della Corte Gialla e del Destino" (MING MEN HUANG TING GONG), subiscono l'effetto della pesantezza che passa per l'asse centrale. Essa si pone oltre il punto del coccige e penetra la Terra (DI). L'asse centrale indica la direzione del flusso energetico e mostra la via dove si raccolgono i "Soffi Pesanti", elementi grezzi e grossolani che subiscono l'effetto naturale della gravità. Questi Soffi si concentrano gradualmente dall'alto al basso, dall'esterno verso l'interno, dalla periferia verso la profondità, al fine di nutrire la forma corporea. L'energia si muove verso l'interno del corpo, raccoglie e concentra le forze sottili (celesti) verso quelle dense (terrestri), con la funzione di un filtro che drena le essenze (JING) al fine di radicare i soffi (QI) nel corpo (XING)