

Le Coppie Simboliche della pratica SAN YI QUAN

(di Paolo Raccagni)

Nella pratica del QI GONG della Scuola SAN YI QUAN si fa riferimento spesso a ad una serie di Coppie Simboliche. Queste coppie formate da termini tra loro opposti aiutano e accompagnano il praticante nel portare l'attenzione o intenzione, alla sensazione da ricercare in quell'attimo della pratica. Questa sequenza di Coppie Simboliche è tipica dell'esercizio "Appoggiarsi allo Yin e Abbracciare lo Yang" dove sono citate nel particolare, ma le possiamo trovare in tutti gli esercizi e concatenamenti dei vari stili di QI GONG.

"Il QI GONG non è altro che alzare e abbassare le braccia tutto il resto è poesia"
(Citazione di un grande maestro di Qi Gong ma non ricordo chi)



Salire – Scendere

Nell'alternanza tra Yin e Yang, Salire - Scendere indica il movimento (DONG) che anima la vita (SHENG) in tutti i suoi principi, regole e manifestazioni. Il movimento di risalita, fase Yang, è determinato dalla "spinta" vitale che ogni essere ha al momento della nascita e che lo accompagnerà fino alla sua maturità, il punto più alto del ciclo, lo Zenit. Seguirà poi il movimento di discesa, fase Yin, dove la spinta vitale si affievolisce fino a cessare completamente nel punto più basso del ciclo, il Nadir. Questa rappresentazione ciclica che nella "tradizione" si raffigura attraverso il periodo circadiano, dal sorgere del sole fino al tramonto e alla sua scomparsa dall'orizzonte, ma anche attraverso il susseguirsi delle stagioni, descrive le varie condizioni in cui si manifesta il Soffio, il Qi. Il succedersi dello Yin e dello Yang, da una fase discendente dove il Qi andrà a condensarsi in materia e assumerà una forma (XING), all'elevazione dove non vi sarà più forma ma solo energia (Qi). Questo movimento o dinamismo, è assimilato nei testi classici allo scorrere dell'acqua che se mantenuta in movimento, porta nutrimento, rinnova e trasforma, dunque sostiene la vita, se ristagna la sua capacità di portare e mantenere la vita si esaurisce.

Nella pratica del QI GONG Salire - Scendere si può esprimere in diverse varianti (come ad esempio: estendere - piegare, aprire – chiudere, **mobilizzare** – **stabilizzare**, avanzare – indietreggiare, ecc.) ma con l'unico scopo di mettere in movimento il Qi e una volta che il Qi è mobilizzato dirigerlo, ovvero, o utilizzarlo in un'azione utile. È possibile dare una lettura più esoterica come "elevarsi" e "abbandonare", non intervenire (WU WEI) o meglio ancora agire secondo la Via, il DAO (ZIRAN la spontaneità). Questi due termini (elevarsi e abbandonare) rievocano l'indicazione confuciana di "Sollevarsi al di sopra di se stessi e abbandonarsi agli altri", dove l'abbandono non è il "lasciarsi andare" ma mettersi a disposizione (mettere al bando, imbandire) dunque essere in uno stato di disponibilità, di apertura, sia fisica che mentale. Salire - Scendere identifica il lavoro (GONG) di armonizzazione tra l'alto e il basso, in altre parole stabilire un equilibrio tra il più sottile e il più concreto, tra il Cielo e la Terra, tra Spirito ed Essenza, tra Struttura (ossa e articolazioni) e Forma (muscoli e tendini), il tutto animato (dare un'anima) da un "movimento efficace". Salire - Scendere, come andare - venire, avanzare - indietreggiare,... presuppone un concetto di spazio.

Inspiro – Espiro

Un'altra coppia simbolica è Inspiro - Espiro. Questa coppia esprime un'altra visione dell'alternanza tra Yin e Yang che attraverso il movimento respiratorio preannuncia le relazioni Interno (NEI) – Esterno (WEI), Entrare (RU) – Uscire (CHU). Inspirazione – Espirazione evoca il movimento (azione) dello spirito (spir) verso l'interno (in) e verso l'esterno (ex), dunque respirare è mettere in relazione ciò che è "invisibile" (interno) con ciò che è "visibile" (esterno) "... ed il susseguirsi dell'inspiro e dell'espiro porta all'incarnazione del Qi" (J. M. Kespi).

Anche in questo caso avvengono dei cambiamenti, delle trasformazioni (HUA) che presuppongono un successivo passaggio, un'evoluzione. Non sono più solo i due principi fondamentali, Yin e Yang, Cielo e Terra a essere coinvolti ma anche la loro massima "manifestazione" nel visibile, l'Uomo. Entrare – Uscire, in questo caso, è l'Uomo che si distingue dalle acque mischiate del Caos iniziale (HUN DUN), appare, assume una forma, esce alla vita (SHENG) e **prende un nome** (MING) per poi ritornare, rientrare, al senza - forma, senza – nome, all'indistinto, al Caos. Entrare – Uscire, due movimenti indissolubili tra loro, legati alla vita (SHENG) e alla morte (SI), al visibile, a ciò che è manifesto, grossolano, e all'invisibile, a ciò che resta segreto e sottile. Si dice che a ogni respirazione vi è una morte (espiro) e una rinascita (inspiro). Respirare è di volta in volta portare a compimento, prima della rinascita (Dopo il Compimento, 63° esagramma dell' YI JING – 6+3=9 massimo dello Yang), per poi rigenerarsi, rinascere, prima del compimento (Il non Compiuto, 64° esagramma – 6+4=10 ritorno all'Unità fondamentale).

Riempire – Vuotare

Nella visione "tradizionale" il corpo umano risponde alla stessa immagine dell'impero nella sua configurazione territoriale e organizzazione del comando. In questo concetto il Cuore (XIN) è considerato sia il Centro (ZHONG) dell'impero sia l'Imperatore (WANG). È il Centro dell'Uomo, ove tutto emana e tutto converge, è la sua vita, la sede delle sue emozioni e dei suoi affetti, ... ed è per mezzo del Cuore che l'Uomo realizza il suo destino (MING). È la Sede degli Spiriti (SHEN), il luogo prescelto ove stabilirsi ed è attraverso di loro che l'Uomo comunica con il Cielo. Si legge nel Capitolo 3 del DAO DE JING "*I Santi vuotavano il Cuore, riempivano il Ventre, calmavano la volontà, rendevano dure le ossa*". Per adempiere il suo compito, accogliere gli Spiriti, il Cuore deve restare vuoto. Vuoto da pregiudizi e desideri, vuoto come il mozzo della ruota, che "*non ha attività né esistenza proprie, ma al di fuori del quale non esiste realtà, libertà, verità...*" (M. Granet – *Il Pensiero Cinese* – Adelphi). L'attitudine del Cuore è di accogliere ogni cosa senza escludere nulla e nessuno, accettarla così com'è, senza alcuna pregiudiziale.

"*Il Vuoto (XU) esprime la capacità di accogliere, la ricettività, l'attrazione; il Pieno (SHI) la capacità di penetrare*". Ancora Riempire – Vuotare, la capacità del Cuore di accogliere e di lasciare andare, senza attaccarsi a ciò che può ostacolare la "*Purezza del Vuoto*" come l'ambizione o il desiderio. "*Vuotare il Cuore e riempire il Ventre è l'Antica Arte del Cuore*" (C. Larre). È la possibilità di creare l'armonia (HE) tra i visceri (FU) e gli organi (ZHANG), tra ciò che è Vuoto e sarà riempito (Tonificare) e ciò che è Pieno e sarà vuotato (Disperdere). Riempire il ventre permette ai Soffi (QI), essenza dell'Uomo, di concentrarsi in esso così da vuotare il Cuore e permettere l'armonia tra i Cinque Spiriti (WU SHEN) emanati dai Cinque Organi (WU ZHANG).

"*Il Vuoto attira il Pieno, il Pieno contiene il Vuoto*". Riempire - Vuotare ci riporta in oltre, a due concetti dell'Alchimia Interna (NEI DAN) "*Si tratta ancora una volta di dissolvere (solve) e concentrare (coagula) per giungere alla Grande Opera che possiamo comparare, senza troppi rischi, al TAO*" (G. Charles - *Le Rituel du Dragon* - Ed. Chariot d'Or).

Pienezza – Vacuità

Pienezza – Vacuità. Quest'ultima coppia indica, con due termini opposti, il frutto della **calma mentale**, un'esperienza che queste due parole, per il limite dato dalla loro dualità intrinseca, stenta a descrivere. Un concetto tra Armonia e Trasformazione, tra Pieno e Vuoto, dove Vuoto non si riferisce alla mente ... ma a ciò che è oltre la mente