
Corpo, preghiera e T'ai Chi Ch'üan

Autore: Violetta Conti

Fonte: Città Nuova

Sempre più persone praticano quest'arte marziale ideale per mantenere il corpo flessibile e la mente rilassata. Ma c'è anche un valore spirituale e Città Nuova lo ha evidenziato con un nuovo libro. Intervista ad uno degli autori, il professor Francesco Tomatis

Solo pochi giorni fa il quotidiano on-line de "La Repubblica" ha pubblicato il [video](#) della prima donna cinese nello spazio che pratica il T'ai Chi Ch'üan, ma non è nemmeno troppo tempo che in effetti si parli dei benefici che questa pratica orientale ha, per esempio, sulle capacità cognitive degli anziani. Una "ginnastica dolce" ideale per mantenere il corpo flessibile e la mente rilassata, adatto a tutte le età.

Nato in Cina, il T'ai Chi Ch'üan è definito da alcuni come lo "Yoga cinese". Non prevede il contatto con l'altro, ma sfrutta lo spazio circostante per dare armonia a gesti lenti e scanditi. Una pratica che – al pari di molte orientali –, ha valenza per il benessere fisico e mentale. Ma non solo. Indissolubile, come in questo caso, è il legame tra corpo e le spiritualità buddhiste e taoista. Lo ha analizzato nel dettaglio il libro [Corpo e preghiera nella pratica del T'ai Chi Ch'üan](#) dell'editrice Città Nuova. Il volume, appena pubblicato, è un saggio teologico-antropologico che parte dalla riflessione sul T'ai Chi per mettere a confronto, in chiave interreligiosa, la spiritualità taoista con buddhismo e cristianesimo sul tema del rapporto fra corpo e preghiera. Oltre ad un'ampia documentazione fotografica, offre anche un utile glossario cinese-italiano. Autori di questo saggio i maestri di T'ai Chi Ignazio Cuturello e Roberto Fassi, Davide Magni, gesuita e studioso di buddhismo e religioni dell'Estremo Oriente e il professore di filosofia teoretica all'Università di Salerno Francesco Tomatis. Ed è a quest'ultimo che abbiamo rivolto alcune domande per saperne di più.

Il T'ai Chi Ch'üan è una pratica che si sta diffondendo anche in Italia, ma che affonda le sue radici dove?

«Le radici del T'ai Chi Ch'üan sono dette dal suo nome cinese, che significa "destrezza della suprema polarità". Il riferimento è al pensiero metafisico cinese, che intende ogni realtà a partire da una coppia suprema, costituita da Yin e Yang, i quali indicano l'aspetto oscuro e luminoso, ombra e sole, femminile e maschile, statico e dinamico di ogni cosa o situazione. I movimenti del T'ai Chi Ch'üan si ispirano a tale complementarità dinamica. In Italia il T'ai Chi Ch'üan classico, in maniera diretta, è giunto esclusivamente attraverso il maestro Chang Dsu Yao (1918-1992), uno dei maggiori maestri del XX sec., formatosi ancora alle scuole tradizionali e di famiglia cattolica. Due dei suoi principali discepoli diretti sono i maestri Ignazio Cuturello e Roberto Fassi».

Il T'ai Chi Ch'üan è caratterizzato da movimenti lenti e di ricerca dell'armonia. Il fatto che si stia diffondendo in Occidente è dunque indice di quanto abbiamo bisogno di qualcosa che ci congiunga col Cielo...

«Sicuramente, ad un primo livello, il T'ai Chi Ch'üan si svolge molto lentamente, per permettere la consapevolezza mentale del corpo in movimento e della respirazione. Da questo punto di vista è un ottimo modo di riequilibrare l'eccessivo attivismo della civiltà occidentale, superando anche la dicotomia fra corpo e spirito. Ma come attraverso il movimento (innanzitutto lento) si può ricercare la quiete, viceversa nella quiete si può anche ricercare il movimento e l'estrema dinamicità».

Quali sono i classici del pensiero cinese che ci aiutano a capire il rapporto corpo e preghiera?

«Sia quelli confuciani, sia quelli taoisti. Primi fra tutti i *Dialoghi* di Confucio, il *Tao Te Ching* di Lao Tzu, *Chuang Tzu*. Tuttavia la distanza linguistica e culturale da essi è per gli occidentali così marcata, che è necessario ricercarne accuratamente il significato attraverso un approfondimento diretto degli ideogrammi classici da essi utilizzati».

Rapporto corpo e preghiera. Quanto è importante nella spiritualità taoista e nel buddismo? E nel cristianesimo?

«Il taoismo ricerca nella natura stessa, e quindi anche nel corpo umano, il principio divino, Tao, la Via che, trascendente e immanente assieme, tutto governa, a cui quindi occorre continuamente rivolgersi in umile preghiera. Il buddismo congiunge strettamente esercizio corporeo e preghiera, come ad esempio si evince dalle sue tecniche respiratorie. Il cristianesimo ha al proprio centro l'incarnazione di Dio in corpo umano, attraverso Gesù Cristo, attraverso il quale soltanto dunque è possibile ricongiungersi a Dio Padre».